



総合型地域スポーツクラブ NPO法人たまかわ元気スポーツクラブ広報

スポーツクラブ



No.165

元気！Genki！！

事務局 たまかわ文化体育館内 〒963-6312 玉川村小高字大谷地71 電話57-4632 Fax57-4686

9月になるとピカピカの一年生たちも、1年間の折り返し地点に差し掛かりますね。学校生活にも慣れて、“もう少し何かやりたいな”と考えているご家庭もあるのでは？

元気クラブでは、小学生向けのランニングサークルとフットサル教室がまだまだ参加者募集中です！気になる方はまず体験で教室の雰囲気を感じてみてください！連絡お待ちしております！

3Bたいそうで健康に！

3Bたいそうは3つの道具用いて行います。音楽に合わせてダンスのように全身を動かしますので、リズムによって楽しみながら全身運動ができます。

約90分間の3Bたいそうで、しっかり汗をかいて、終わるころには心地よい疲労感に包まれます。

現在30人近くの方が3Bたいそうに参加しており、『無理なく』『長く』続けたい方にオススメです。



3つの道具のうちの一つ『ベル』を持ち体操する参加者の皆さん

スポーツサロンの

☆9月の開放は22日開催！

場所／時間	13:00～17:00
たまかわ文化体育館	バドミントン・卓球 バスケットボールなど
すば一く玉川	ゲートボールなど
村民グラウンド	グラウンドゴルフなど

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

9月は13日・20日

場所…たまかわ文化体育館/時間…9:30～11:30

※参加費年間1,000円または1回100円

☆毎週火曜日はバドミントン☆(会員・非会員)

9月は11日・18日・25日

場所…たまかわ文化体育館/時間…19:00～20:30

※参加費(会員)年間2,000円または1回100円、(非会員)1回300円

施設愛護活動のお知らせ

平成30年度第2回目の施設愛護活動を、下記により実施いたします。会員だけではなく施設をご利用する皆様のご協力をお願いいたします。

あらためてのお知らせは致しませんのでご了承ください。

1. 日 時：平成30年9月15日(土)
午前6:00～午前7:00
2. 活動内容：
 - ◆ 村民グラウンド側溝の土砂上げ
 - ◆ 村民グラウンドの石拾い・草むしり
 - ◆ グラウンド周辺の空き缶、ゴミ拾い
 - ◆ 管理棟清掃(窓・床)
 - ◆ トイレ清掃(管理棟・Aコート)
3. 準備物：鍬(スキ)、スコップ、買い物(ビニール)袋、雑巾、軍手等



みんなで使う施設です。
みんなでキレイにしましょう。

★9月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
						1
※都合により変更になる場合があります。						
2	3	4 ランニングサークル	5 レクダンス教室	6	7 3Bたいそう プール教室	8
9	10	11 フラダンス ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室 フットサル	12 きっずたいいく教室	13 ラージボール げんきUP教室 トレーニング教室	14	15 施設愛護活動 6:00～
16	17 ■敬老の日	18 ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室	19 レクダンス教室 きっずたいいく教室	20 ラージボール げんきUP教室	21 3Bたいそう プール教室	22 スポーツサロン
23	24	25 フラダンス ランニングサークル バドミントン フットサル	26 レクダンス教室 きっずたいいく教室	27	28	29
	30					

フラダンス教室…9:30～ ランニングサークル…18:30～ バドミントン…19:00～ 骨盤呼吸教室…19:00～ フットサル教室…19:00～
レクダンス教室…13:30～ きっずたいいく教室…(幼児)15:30～、(児童)16:40～ ラージボール卓球…9:30～ トレーニング教室…19:00～
げんきUP教室…13:30～ 3Bたいそう教室…9:30～ プール教室…13:30～ スポーツサロン…13:00～

マキザップ



体重-4.2kg・体脂肪-5.6%達成！

2ヶ月間の短期集中型トレーニング教室【マキザップ】が終了しました。

月3回の運動指導で、がむしゃらに動いて筋肉量増と脂肪燃焼！そして毎日の体重・食事・生活リズムのチェック&宿題筋トレでじわじわ体重と体脂肪を落としていき、参加者平均で体重-1.4kg、体脂肪-1.6%の減量に成功しました！

参加者は『2ヶ月間、自分の生活を見直して、運動不足や食事の偏りを実感した。これからは体重だけではなく、体脂肪や筋肉量にも目を向けて健康的な身体づくりを目指したい』と話していました。



筋肉の限界まで…！
テンションを上げて
レッツトレーニング！



東吾妻山をバックに
記念写真をパチリ

涼し～い山頂を満喫 -東吾妻山トレッキング-

7月21日(土)、東吾妻山トレッキングを開催し、28名が参加しました。

木道の上から湿地の植物を観察したり、さまざまな鳥の鳴き声に耳を傾けながら歩きました。全国的な酷暑の中での開催となりましたが、山頂はとても涼しく、下界の暑さを忘れる気持ちの良いトレッキングが出来ました。

現在参加者募集中の教室

- ・バドミントン
- ・ランニングサークル
- ・骨盤呼吸教室
- ・フットサル教室
- ・レクダンス教室
- ・きっずたいいく教室
- ・ラージボール卓球
- ・げんきUP教室
- ・3Bたいそう教室

今からでも間に合います！気軽にお問合せください★