

★8月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
※都合により変更になる場合があります。			1 レクダンス教室 きつずたいいく教室	2 ラージボール卓球	3 3Bたいそう	4
5	6	7 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(クックドーム)	8 わくわく科学実験室 15:00～	9 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室 トランポリン & マット運動教室	10 トランポリン & マット運動教室	11 ■山の日
12	13 たまかわ水合戦 玉川夏祭り	14	15	16	17	18
19	20	21 ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室	22 レクダンス教室 きつずたいいく教室	23 トレーニング教室	24	25 スポーツサロン (すぱーく・グランド)
26	27	28 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	29 きつずたいいく教室	30 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	31 3Bたいそう プール教室	

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～ きつずたいいく教室…(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～



げんきUP教室
動いて！笑って！健康に！

『げんきUP教室』は4月～9月開催の短期教室です。健康運動実践指導者の遠藤麻希先生の指導のもと、筋力アップやメタボリックシンドローム予防のための運動をしています。バランスボールやステップ台などでエクササイズしたり、天気がいい日には外へウォーキングに出かけたりと毎回バラエティに富んだ運動メニューで汗を流しています。

『げんきUP教室』で汗をしっかりとかいて、参加者同士大きな声で笑って、毎回教室の終わるころには身も心もスッキリ♪健康増進につながっている教室です。



この回は“座ってできるエクササイズ”を行いました！

平成30年度福島県地域創生総合支援事業活用事業

たまかわ水合戦

～大雲取の奇蹟～

強敵よ集え!!

— 参加チーム大募集 —

- ※ 子供の陣 (対象：小学3年～6年生)
合戦費 1隊1,000円
- 2年生以下も水風船を投げられる
KIDSスペースもあるぞ!
- ※ 大人の陣 (対象：中学生以上)
合戦費 1隊3,000円
(保険料込・当日預付にて徴収)
- ※ チーム員又は関係者の力量判定として
参加に能力が認められます。

詳細はチラシ裏面または
玉川町商工会ホームページにてご確認ください

開催期日 2018年 8/13 月 午後1時～
雨天順延8月14日

開催場所 たまかわ文化体育館駐車場 募集締切 7月31日 火
※申し込みは募集開始日より1週間前まで

主催 たまかわ水合戦実行委員会

たまかわ水合戦参加者大募集!
★問合わせ・申込は
元気クラブ事務局または商工会まで!

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
- ・きつずたいいく教室
- ・ラージボール卓球
- ・トレーニング教室
- ・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★

