



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.161

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

5月は新生活に慣れてくると同時に、疲れがたまってくる季節でもあります。4月に張り切って始めたことも、なんだかやる気が出ない...なんて方もいるのではないのでしょうか。あきらめてしまう前に、食事や睡眠など体のリズムを見直してみませんか。自分のペースを見つけて楽しく活動しましょう。

## フラダンスで祭りを彩る

4月15日、鏡石町岩瀬牧場で開催された“さくらまつり”に、フラダンスサークル『リリア』の皆さんが出演しました。

当日はあいにくのお天気で、ステージが屋内に移動になったり、それに伴う振り付けの変更などがありました。が、いつもと変わらないステキな笑顔でフラダンスを披露し、観客の目を楽しませました。



桜の前でも踊っていただきました！

## スポーツサロン

☆5月の開放は12日・26日(土)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)

5月は10日・17日・31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)

5月は1日・8日・15日・22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1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5月12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。

★5月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
		1 バドミントン ランニングサークル	2 レクダンス教室	3 ■ 憲法記念日	4 ■ みどりの日	5 ■ こどもの日
6	7 仁田沼ウオーク 7:00～	8 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	9	10 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	11 プール教室	12 施設愛護活動 6:00～ スポーツサロン
13	14	15 ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室	16 レクダンス教室 きっずたいいく教室	17 ラージボール卓球	18 3Bたいそう	19
20	21	22 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	23 きっずたいいく教室	24 トレーニング教室	25 プール教室	26 スポーツサロン
27	28	29 骨盤呼吸教室	30 きっずたいいく教室	31 ラージボール卓球 げんきUP教室	※都合により変更になる場合があります。	

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～

スポーツサロンにきてみよう！

『スポーツサロン』はご存知ですか？  
村民グランドやたまかわ文化体育館内のアリーナ、  
すぱーく玉川が無料で遊べる日です！  
お友達同士やご家族でぜひご利用ください！

**開催日 土曜日開催(不定期開催)**  
**時 間 13:00～17:00 入退室自由**  
開放場所・たまかわ文化体育館内アリーナ  
・すぱーく玉川  
・村民グランド  
対 象 どなたでも※個人使用に限る  
参 加 費 無料

- ・申し込みは不要です。ご自由においでください。
- ・使用者は各会場に設置したノートにご署名ください。
- ・アリーナを使用する場合は室内シューズをご持参ください。
- ・その他ルール・マナーを守って仲良く使用してください。

**5月は12日、26日に開催！  
遊びに来てね！**

※他の月の開催日は事務局までお問い合わせください

開催告知

今年もやります！短期集中トレーニング教室  
**MKZAP(マキザップ)！！**



元気クラブでは、ちょっぴりハードなトレーニング教室  
『MAKZAP(マキザップ)』が今年も6月からスタートしま  
す！短期間で成果を出したい方にオススメです★

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
- ・フットサル教室
- ・レクダンス教室
- ・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★