



総合型地域スポーツクラブ たまかわ元気スポーツクラブ広報

スポーツクラブ

No.157

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

来年は戌(いぬ)年です！『戌』はもともとは草木が枯れる状態を表す『滅』からきているそうです。枯れた草木が冬の間に根をはり養分を蓄えるように、私たちもエネルギーを蓄え、仕事や勉強、趣味に芽が出るように頑張りたいですね。

教室紹介 トレーニング教室

有酸素運動からガッツリ筋トレまで約2時間でさまざまなメニューをこなします。『もう動けない〜』とあきらめちゃいそうになる参加者も、盛り上げ上手な先生のおかげでついつい体が動いちゃう♪

後日あらわれる筋肉痛に体の変化が実感できる教室です。



ツライ筋トレもみんなで乗り越えよう！

スポーツサロン

☆1月の開放は13日・27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
すばーく玉川	ゲートボールなど

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

1月は11日・18日・25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)

1月は9日・16日・23日・30日

場所…たまかわ文化体育館/時間…19:30~21:00

※参加費(会員)年間2,000円または1回100円、(非会員)1回300円

イベントのお知らせ

寒い冬は室内ニュースポーツで決まり！
元気クラブ交流カローリング大会
参加者募集！

日時 2月3日(土)午前9時集合
場所 たまかわ文化体育館
参加対象 会員・非会員どなたでも参加できます。
参加費 会員 1人100円 / 非会員 1人200円
(保険に加入希望の方は相談に応じます)
申込 1月26日(金)までにたまかわ元気スポーツ
クラブ事務局(たまかわ文化体育館内)
までお申込みください。



★1月のカレンダー＆スポーツクラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
	1 ■元旦	2	3	4	5 3Bたいそう	6
7	8 ■成人の日	9 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	10	11 ラージボール トレーニング教室 トランポリン&マット運動 17:30～	12 プール教室 トランポリン&マット運動 17:30～	13 ヨガ教室 スポーツクラブ
14	15	16 ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室	17 レクダンス きつずたいいく教室	18 ラージボール	19 3Bたいそう	20 ヨガ教室
21	22	23 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	24 きつずたいいく教室	25 ラージボール卓球 トレーニング教室	26 プール教室	27 スポーツサロン
28	29	30 ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室	31 レクダンス きつずたいいく教室	参加希望者は確認の上、ご参加下さい。 不明な点は事務局まで！ ※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…19:30～ 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～
 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～ ヨガ教室…19:15～ 骨盤呼吸教室…19:00～

12/3(日) 村民卓球大会(ラージボール卓球の部) 年に一度の真剣勝負

たまかわ文化体育館で開催された村民卓球大会に、ラージボール卓球に参加している10名が参加しました。

思いやり卓球(ラリー)の部では、制限時間内でラリー回数を競い、ダブルスの部では互いに点をとられまいと白熱した試合が繰り広げられました。

優勝

思いやり卓球の部: 小林 吉成さん&矢吹 靖子さん
 ダブルスの部: 野口 信次さん&小林 吉成さん

おめでとうございます！



熱い戦いが繰り広げられました！

12/4(月) 元気クラブ交流ゲートボール大会 すぱーくでスパーク！

すぱーく玉川にて、ゲートボール愛好者27人が参加しました。

日頃培った経験と戦略を駆使してタッチ&スパーク！！相手チームのボールを一網打尽で場外へ押し出すさまは圧巻でした！

優勝チーム

林 エツ子さん、矢部 義一さん、熊田 正さん、
 円谷 房夫さん、大野 福一さん

おめでとうございます！



力加減ひとつで戦況が一転！