



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

スポーツくらぶ

No.155 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

山間部では初冠雪のニュースを耳にするようになりました。村内でも肌寒い日が続いていましたので、最近こたつやストーブを出したというご家庭も多いかと思えます。暖房を使用するとどうしても空気が乾燥しますので水分補給を心がけ、風邪をひかない身体作りをしましょう。

教室紹介 レクダンス教室



レクダンスは皆さんが知っている流行のメロディや民謡に合わせて踊る創作ダンスです。

夢中でなじみのメロディに合わせて体を動かせば、しっとりと汗がにじみます。節々の振り付けやラストがピシッと決まったときの達成感が心地よい、体の動かすことの楽しさや、仲間とのコンビネーションが魅力の教室です。

スポーツサロン

☆11月の開放は11日・25日(土)開催!

場所/時間	13:00~17:00
たまかわ文化体育館 (25日のみ)	バドミントン・卓球 バスケットボールなど
村民グラウンド	グラウンド・ゴルフなど
すばく玉川	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)

11月は16日・30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)

11月は7日・14日・21日・28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

公民館事業・元気クラブの活動写真&お知らせを随時UP!!

玉川村公民館窓口に、公民館と元気クラブPR用ディスプレイが設置されました。

公民館に御用の際はぜひご覧ください!



その他、たくさんの方の画像を掲載しています

★11月のカレンダー＆スポーツクラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
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。			1 レクダンス(村体)	2	3 ■文化の日	4
5	6	7 ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室	8	9 トレーニング教室	10 プール教室	11 ヨガ教室 スポーツサロン ※グランド・すばーくのみ
12	13	14 フラダンス ランニングサークル バドミントン フットサル教室	15 レクダンス教室 きつずたいいく教室	16 ラージボール	17 3Bたいそう教室	18 ヨガ教室
19 ふくしま駅伝	20	21 ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室	22 きつずたいいく教室	23 ■勤労感謝の日	24 プール教室	25 スポーツサロン
26	27	28 フラダンス ランニングサークル バドミントン フットサル教室	29 きつずたいいく教室	30 ラージボール トレーニング教室		

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～ 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～

10/2(月)磐梯山トレッキング “宝の山”を実感

10月2日に磐梯山トレッキングを開催し、25名が参加しました。山頂付近の紅葉は遠くからでもわかるほど赤や黄色に染まっており、参加者は足を進めるたびに増す紅葉や、時折顔を出す檜原湖の美しさにこれから向かう山頂への期待に胸を膨らませながら登りました。

山頂は曇り空ながら風もなく穏やかで、吾妻連峰や猪苗代湖、眼下に広がる金色に輝く稲穂のじゅうたんなど、360度に広がる展望をのんびりと楽しむことができました。



皆さん最後まで笑顔で登れました

10/7(土)さるなしウォークと同時開催

ルディックウォークで10kmもスイスイ♪

あいにくの雨となりましたが10kmコースを元気に歩きました。スタートのたまかわ文化体育館から福島空港までの道のりは、普段は車で通るため、歩くと景色が異なり、時折立ち止まっては“こんなところもあったんだなあ”と感慨深げに眺めていました。

休憩ポイントではとれたての“さるなしの実”に、つついとおかわりしてしまうほどのおいしさで大好評でした♪ゴールでは温かくておいしい豚汁がふるまわれ、玉川村の魅力を満喫したウォーキングとなりました。



ゴールでおかちゃんパチリ♪