



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

スポーツ倶

No.154

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

行楽の秋はさまざまな場所でイベントが開催されています。元気クラブも10月はトレッキングにウォーキング、グラウンド・ゴルフ大会と目白押しです！まだ参加可能なイベントもありますので、興味のある方はお気軽に元気クラブ事務局までお問い合わせください！

教室紹介 プール教室



水中歩行は有酸素運動で、関節の負担が少なく、歩行にはない水の浮力があるため、運動が苦手な方でも安心して参加できます。

プール教室は中高年向けの「水中歩行教室」です。プールの中でジャンプしたりジョギングしたり、普段なかなかできない動きも水の中ではへっちゃら！

初めてプールに入るとい参加者もいますが、浅いところを歩くので「泳げなくても安心して楽しい」と好評です。年を重ねても運動をあきらめず、長く続けられる教室です。

スポーツサロン

☆10月の開放は28日(土)開催!

場所/時間	13:00~17:00
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

※たまかわ文化体育館の開放はありません

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

10月は5日・12日・19日・26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)

10月は3日・10日・17日・24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

第7回元気クラブ交流グラウンド・ゴルフ大会 参加者募集!

ルールが簡単&個人競技なので気軽に始められるスポーツです！
皆さんの参加お待ちしております！



日時 **10月25日(水)8:00~**
※悪天時は11/8に順延

会場 玉川村民グラウンド

参加対象 元気スポーツクラブ会員
及び非会員(村民)

組の編成 組編成は男女混成とし、
抽選で決めます。

参加料 会員 1人100円
非会員 1人300円

保険加入希望の方はお申し出ください。
(別料金がかかります。)

参加申込 たまかわ元気スポーツクラブ
まで直接申込用紙をお持ちい
ただか、お電話でお申し込
みください。

【10月18日(水)〆切】

★10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	2 磐梯山トレッキング 6:00～	3 ランニングサークル バドミントン	4 レクダンス	5 ラージボール	6 3Bたいそう教室	7 たまかわノルディック ウォーキング (さるなしウォーク) 8:30～
8	9 ■体育の日	10 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	11 きっずたいいく教室	12 ラージボール卓球 トレーニング教室	13 プール教室	14 ヨガ教室
15	16	17 ランニングサークル バドミントン	18 レクダンス教室 きっずたいいく教室	19 ラージボール卓球	20 3Bたいそう教室	21
22	23	24 ランニングサークル バドミントン	25 グラウンド・ゴルフ大会 8:00～ きっずたいいく教室	26 ラージボール卓球 トレーニング教室	27 プール教室	28 ヨガ教室
29 霊山トレッキング 7:00～	30	31 ランニングサークル	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…19:00～ 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～
 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～

9/16(土)カローリング大会

ジェットローラーがぶつかり合う熱戦

たまかわ文化体育館で開催し、24人が参加しました。地区行事でも“ご当地ルール”で取り入れられるようになったカローリングですが、元気クラブでは正式ルールで大会を開催しています。

参加者は、投球フォームやジェットローラーの持ち方など、それぞれ工夫し自分のチームにポイントに入るように一投一投真剣にジェットローラーを投じていました。それでも、ときに思わぬ方向にとんでしまうジェットローラーに、笑い声や驚きの声が体育館に響き大いに盛り上がりました。

☆優勝チーム☆

矢部 キンさん 溝井 秀一さん 大越 専さん
おめでとうございます！



9/16(土)施設愛護活動

これからもキレイに・大切に

元気クラブ会員をはじめ、各スポーツ少年団員・保護者、各種団体等、約60人の方にご協力いただき施設愛護活動を開催しました。

今年度は5月の施設愛護活動が雨天中止となっていたことや、近日雨が重なったこともあり、今年度初めての施設愛護活動でした。大人の方には管理棟やベンチの清掃と、側溝の土砂上げに尽力していただきました。子どもたちにも、グラウンドに根深くはえた雑草を一生懸命ぬいてもらいとてもきれいになりました。

元気クラブ主催の施設愛護活動は毎年5月と9月の年2回開催しています。これからも環境美化に努めてまいりますので皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



→管理棟の床も水を流してスッキリ