



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.152

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

日差しがジリジリと照りつく季節となりましたが暑い日には思い切って水遊びはどうでしょうか(△▽△)/玉川夏祭りと同日(8月13日)にたまかわ文化体育館駐車場にて『たまかわ水合戦』が開催されます！水風船があたって服が濡れちゃうことなど気にせず、みんなですぶぬれになって夏の暑さを忘れましょう！

## 教室紹介 ランニングサークル

走力アップを目指すランニングサークル。サークルでは走るだけでなく、子どもたちの巧緻性(こうちせい:体を器用に動かす力)を高めるトレーニングも兼ねています。楽しく運動して、スポーツセンスを磨く大切な時期「ゴールデンエイジ」を有意義に活動できるサークルです。



今日は風船を使ったトレーニング

## スポーツサロン

☆8月の開放は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
すば一く玉川	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)

8月は3日・10日・17日・24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)

8月は8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

## はるかな尾瀬を満喫♪

### 6/19 入会歓迎尾瀬沼ウォーク

元気クラブ会員限定の『入会歓迎ウォーク』は尾瀬沼を歩きました！梅雨入り直前とは思えないほどの天候に恵まれ、もりの案内人(ボランティアガイド)のお話を聞きながら広ーい湿原の中をさわやかにウォーキングしました。

長蔵小屋、三本松、燧ヶ岳など尾瀬沼を代表するシンボルを眺めながら、ミズバショウやシラネアオイ、イワナシなど貴重な植物も観賞できました。参加者は、立ち止まって風景を写真におさめたり、おしゃべりに花を咲かせ会員同士の交流を深めました。



初夏の尾瀬を堪能♪



★8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 ランニングサークル	2 レクダンス教室	3 ラージボール卓球	4 3Bたいそう教室	5
6	7	8 フラダンス教室 ランニングサークル バドミントン フットサル教室	9 きつずたいいく教室	10 ラージボール卓球 げんきUP教室	11 ■山の日	12
13 たまかわ水合戦 夏祭り	14	15	16	17 ラージボール卓球	18 3Bたいそう教室 マキザップ	19 ヨガ教室
20	21	22 フラダンス教室 ランニングサークル バドミントン フットサル教室	23 レクダンス教室 (村体) きつずたいいく教室 (村体)	24 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	25 プール教室	26 スポーツサロン ヨガ教室 トランポリン＆ マット運動教室 17:30～
27 ノルディックウォーキング 6:20～ トランポリン＆ マット運動教室 17:30～	28	29 ランニングサークル	30 きつずたいいく教室 (村体)	31 ラージボール卓球 げんきUP教室 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～ げんきUP教室…13:30～ 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～

-ノルディックウォーキング-  
月に一度のたまかわさんぽ♪



を6  
通月  
はは  
ああ  
ぶぶ  
くく  
まま  
地地  
区区  
へへ  
。高  
原原  
道道  
路路  
のの  
下下

月に1度、保健センターをスタート地点に村内約2.5kmの道のりを歩く“ノルディックウォーキング”好評開催中です！

趣味でウォーキングはしているけど、自分の住んでいる地区以外を歩くのは初めてだという参加者が多く、皆さん探検気分ワクワクしながら歩いています。また子どものころから玉川に住んでいる方は記憶をたどりながら懐かしい気持ちで歩いているようで『ここは昔〇〇だった』、『よくここで遊んだ』などの声が聞こえてきます。

7/15 公民館共催「タグラグビー教室」  
プロに学ぶ  
タグラグビー！

7月15日クックドームにて、セコムとヤクルトのラグビー部から現役のラグビー選手たち3人を招いて“タグラグビー”教室を開催し、小学生等25人が参加しました。

教室ではボールのパス方法を学んだり、選手と一緒に“タグベルト”を使用した鬼ごっこを楽しみました。子どもたちは初めて生で見る選手の力強さに大興奮！あっという間の2時間でした。

