



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.151

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月から月1回早朝のノルディックウォーキングを開催しています。保健センターをスタート地点に、毎回ルートを変えながら約2.5kmの道のりを歩いています。5月は小高田畑方面、6月は蒜生恵平方面をウォーキング。7月はどこに行こうかな♪7月の開催は7月30日(日)6:20から！(悪天候の場合変更あり)参加希望の方は、はじめに元気クラブ事務局までお申し込みください。

ジュニア期のスポーツの 取り組み方を学ぶ 6/26 スポーツ講習会開催

会津大学から渡部 琢也(わたなべ たくや)先生をお招きしてスポーツ講習会を開催し、ランニングサークルやスポ少関係者の親子33名が参加しました。

データを参照にした学術的なお話から、実技を交えたリズム感を培うトレーニング方法など、さまざまなお話を通して『“怪我をしない、スポーツに専念できる体づくり”が大切であり、個人の成長にあったトレーニングとケアが必要』と教えていただきました。

楽しく
実技を
学びま
す。



スポーツサロン

☆7月の開放は8日・22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)

7月は6日・13日・20日・27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)

7月は4日・11日・18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

たまかわランニングサークル まちなか子ども夢駅伝出場！！

5月27日(土)、郡山市中町夢通り(うすい百貨店前)にて『まちなか子ども夢駅伝』が開催されました。

たまかわランニングサークルから2チーム(10名)が出場し、たくさんの歓声をうけながら“たすき”をつなぎました。

少し肌寒い中での大会でしたが、最後まで元気に走りぬげ、両チーム見事完走を果たしました。

『来年もやりたい！！』『今度はもっと速く走れるようになりたい！』と参加した子どもたちは、来年の挑戦に意欲を見せていました。



★7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 |
| 2 | 3 | 4 バドミントン ランニングサークル | 5 レクダンス教室 きっずたいいく教室 | 6 ラージボール卓球 | 7 3Bたいそう教室 マキザップ | 8 スポーツサロン ヨガ教室 |
| 9 | 10 | 11 フラダンス教室 バドミントン ランニングサークル フットサル教室 | 12 きっずたいいく教室 | 13 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室 | 14 プール教室 マキザップ | 15 タグラグビー教室 10:00～ |
| 16 | 17 | 18 ランニングサークル バドミントン | 19 きっずたいいく教室 レクダンス教室 | 20 ラージボール卓球 | 21 3Bたいそう教室 マキザップ | 22 スポーツサロン ヨガ教室 |
| 23 | 24 | 25 フラダンス教室 ランニング教室 フットサル教室 | 26 | 27 ラージボール卓球 | 28 | 29 |
| 30 ノルディックウォーキング 6:20～ | 31 | | | | | |

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～ 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～ マキザップ…19:00～ プール教室…13:30～ スポーツサロン…13:00～ ヨガ教室…19:15～

自己整体でスツキリボディ♪

-骨盤呼吸教室-



な個ろ “
 ど別も 自
 大に伸分
 好見びで
 評てては
 でもス意
 だらッ識
 たえキし
 !てリて
 よ”い
 か “な
 っ先い
 た生と
 ”にこ

5月からの2か月間、たまかわ文化体育館にて呼吸を取り入れた自己整体をおこなう“骨盤呼吸教室”開催しました。

講師の田邊えり先生の掛け声とともに呼吸を整えながらゆっくり体を伸ばすと、つついあくびも出てしまうほどの気持ちよさに参加者もウトリ。中には本当に眠ってしまう参加者もいて、寝る前のリラクゼーションにはぴったりの教室でした。

『たまかわ水合戦』開催のお知らせ

平成29年度福島県地域創生総合支援事業活用事業

たまかわ水合戦

～大雲臥の奇蹟～

強敵よ集え!!

【参加チーム大募集】
 ◆子供の陣(対象：小学3年～6年生)
 合戦費 1隊 1,000円
 ◆大人の陣(対象：中学生以上)
 合戦費 1隊 3,000円
 (保険料込・当日受付にて徴収)

詳細はチラシ裏面または
 玉川村商工会ホームページにてご確認ください

開催期日 2017 **8/13日**
 雨天順延8月14日◎

開催場所 たまかわ文化体育館駐車場 **募集締切** 7月14日金
〒963-6312 福島県石川郡玉川村小高大地71 予定チーム数になり次第受付終了

主催 たまかわ水合戦実行委員会

参加チーム・ボランティア大募集！【7月14日〆切】

玉川夏祭りと同日8月13日(日)、『たまかわ水合戦』が開催されます！

水風船を投げて敵チームにアタック！みんなでビショビショになって遊んじゃおう！暑い夏にはぴったりのイベントです！皆さんの熱い参加お待ちしております！

詳しくは

玉川村商工会 ☎57-2250 URL:<http://tamakawa.com/>
 元気クラブ事務局(たまかわ文化体育館内) ☎57-4632