



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.149 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

4月から元気クラブの通年事業や各教室の申し込みが順次始まっています。『何かあたらしいことを始めたい』、『前向きなスタートを切りたい!』と感じている方は今がチャンスです! 希望にそえる教室があるかもしれません。ぜひ元気クラブのパンフレット・チラシをチェックしてみてください。

月に一度のたまかわさんぽ♪  
太陽の光を浴びながらさわやかに  
ウォーキングしましょう!



## ハルディックウォーキング参加者募集!

開催日 5月から9月までの最終日曜日(月1回)

時間 6:20受付開始(8:00ごろ終了予定)

集合場所 保健センター前駐車場

参加費 ポールをお持ちの方は無料  
※ポール貸出料 1回 200円

申込み 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)まで直接申込  
用紙をお持ちいただくか、電話でお申  
し込みください。



詳しくは回覧チラシにて!!

## スポーツサロン

☆5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)

5月は11日・18日

場所…たまかわ文化体育館/時間…9:30~11:30

※参加費(会員)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)

5月は2日・9日・16日・23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

## 《施設愛護活動のお知らせ》

平成29年度第1回目の施設愛護活動を、下記により実施いたします。  
会員だけではなく施設をご利用のたくさんの皆様のご協力をお願いいたします。

**あらためてのお知らせは致しませんのでご了承ください。**

1. 日 時：平成29年5月13日(土) 午前6:00~午前7:00
2. 活動内容：
  - ◆ 村民グラウンド側溝の土砂上げ
  - ◆ 村民グラウンドの石拾い・草むしり
  - ◆ グラウンド周辺の空き缶、ゴミ拾い
  - ◆ 管理棟清掃(窓・床)
  - ◆ トイレ清掃(管理棟・Aコート)
3. 準備物：鍬(スキ)、スコップ、買い物(ビニール)袋、雑巾、軍手等  
※小雨決行ですので、ご了承ください。

## ★5月のカレンダー&amp;スポーツクラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
	1 入会歓迎ウォーク 申し込み開始 (5/1~5/15)	2 ランニングサークル バドミントン	3 ■憲法記念日	4 ■みどりの日	5 ■こどもの日	6
7	8	9 フラダンス ランニングサークル バドミントン フットサル教室	10	11 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	12 プール教室	13 施設愛護活動 6:00~ スポーツサロン ヨガ教室
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 レクダンス教室 きつずたいいく	18 ラージボール卓球	19 3Bたいそう	20
21	22	23 フラダンス ランニングサークル バドミントン 骨盤呼吸教室 フットサル教室	24 きつずたいいく教室	25 げんきUP※村体 トレーニング教室	26 プール教室	27 スポーツサロン ヨガ教室
28 ノルディック ウォーキング 6:20~	29	30 骨盤呼吸教室	31 レクダンス教室 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…19:00~ 骨盤呼吸教室…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~

いつも笑顔でエネルギーUP!

## げんきUP教室

お昼の空いた時間をつかって、運動習慣を身につけるための『げんきUP教室』が今年もスタートしました!

今年度第一回目の教室は、“自分のからだの状態を知ろう”ということで体力測定から! 上体起こし(腹筋)に握力、長座体前屈(柔軟性)などなど…中には初めて体力測定を体験する方もいて、慣れない動きに四苦八苦しながらも、一生懸命からだを動かしました。



げんきUP教室は…

4月~9月(月2回 木曜日)13:30~15:00開催!

参加費…会 員:月額 500円

非会員:月額1,000円

興味がある方は元気クラブ事務局まで  
お問い合わせください!

みんなでやろうよ!

## バドミントン!



毎週火曜日の夜に開催しているバドミントンは、小学生から大人まで幅広い年代の方が参加してします。

シンプルにシャトルの打ち合いを楽しまれる方や試合形式でガンガンやる方まで、参加者のレベルは様々ですが、終わるころにはさわやかな疲労感に包まれて、気持ちもスッキリ! 汗もたくさんかきますのでダイエットや運動不足解消にも効果ありです!



バドミントンは…

毎週火曜日19:00~20:30まで開催!

参加費…会 員:年間2,000円または1回100円

非会員:1回300円

5月は2日、9日、16日、23日に開催します!

興味がある方は元気クラブ事務局まで  
お問い合わせください!