



いつでも／どこでも／だれでも／

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

スポーツくじ

No.146

元気! Genki!!



事務局 玉川村公民館内 〒963-6312 玉川村小高字大谷地71 電話57-4632 Fax57-4686

寒波到来で寒～い日が続いておりますが、厚着のしすぎや動かない生活で筋肉がカチカチになってはいませんか？凝り固まった身体は冷えやすく、より寒さがつらくなりますよ！ハードな運動をしなくてもストレッチなどで筋肉を動かせば血行改善で身体がポカポカしてきます。自分でちょっとだけ工夫して、過ごしやすい冬にしましょう。

年末だけど

書初め教室

12月24日(土)に須釜公民館で、小学生16名が参加してくれました。冬休みの宿題になっている子どもたちや、初めて毛筆に挑戦する参加者もあり、それぞれの課題に合わせて講師の指導を受けながら一生懸命書き上げました。

入退室自由の教室でしたが、中には時間ギリギリまで粘り強く書き続けたり、他の課題にチャレンジする姿も見られました。



をとめ、はね、はらい
バランス良く

スポーツサロン

☆2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	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

※冬季の村民グラウンドは実施しておりません。

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

2月は2日・9日・16日・23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1000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)

2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2000円または1回100円、(非会員)1回300円

トランポリン& マット運動教室

1月5日、6日に、小学生15名が参加しました。基本の“トランポリンの中央で跳ぶ、ことに悪戦苦闘しながらも、器用に身体を動かして講師から指示される技を次々とこなしていました。

マット運動でも、前転や側転など身体全体を使ったさまざまな動きを体験し、得意不得意関係なく積極的に参加する姿が見られました。



か 元 寒
し 気 さ
ま し に
し ま 身
た 体 負
。 け け
動 を ず、



★2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 レクダンス教室	2 ラージボール卓球	3 3B体操	4 カローリング大会 9:00～ ヨガ教室
5	6	7 バドミントン	8 きっずたいいく教室	9 ラージボール卓球 トレーニング教室 フットサル教室	10 プール教室	11 ■建国記念日 スポーツサロン
12	13	14 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	15 きっずたいいく教室	16 ラージボール卓球	17 3B体操	18
19	20	21 バドミントン	22 レクダンス教室 きっずたいいく教室	23 ラージボール卓球 フットサル教室 トレーニング教室	24 プール教室	25 ヨガ教室 スポーツサロン
26	27	28 ランニング教室 ランニング教室 バドミントン	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～ ランニング教室…18:30～ バドミントン…19:00～ ヨガ教室…9:45～ 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 フットサル教室…19:00～ 3B体操…9:30～
プール教室…13:30～ スポーツサロン…13:00～

お知らせ

たまかわ元気スポーツクラブ会員更新手続きのご案内

会員更新手続きの季節となりました。

下記により更新手続き及び新規加入会員募集をおこないます。

更新期間

・平成29年2月20日(月)～4月30日(日)

手続き方法

- ・更新の場合…会員証と年会費・保険代金を持参
- ・新規会員加入の場合…入会金と年会費・保険代金を持参
- ・団体の更新・新規加入の場合…一括手続きできます

入会金



年会費



スポーツ安全保険

入会金 2,000円 (更新者は無料です)	就学前 200円	中学生以下 800円
	高校生以下 600円	高校生以上 1,850円
	大人 1,200円	65歳以上 1,200円

手続き場所

- ・玉川村公民館内
たまかわ元気スポーツクラブ事務局 ☎0247-57-4632

会費と保険の有効期限

- ・平成29年4月1日～平成30年3月31日まで

おさらい

元気クラブ会員特典!!

- ✓ 各種教室に優先的参加権
- ✓ 会員価格で教室・イベントに参加
- ✓ 文化体育館内トレーニング室使用料が半額
- ✓ 文化体育館内アリーナ・村民グランド使用料が無料

重要

会員更新期間内(4月30日まで)に更新されない場合、新規会員加入者となり、入会金(2000円)が発生します。忘れずに期間内に更新手続きをお願いします。

《問い合わせ先》たまかわ元気スポーツクラブ事務局 (玉川村公民館内) ☎57-4632