



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.144

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

クリスマスや年賀状などが話題に上がり始めておりますが、気が付けば今年も残すはあと一カ月となりました。「師走」とも書くようにとにかく忙しい雰囲気は漂う12月。忙しい時こそ予期せぬ怪我や病気は避けて通りたいものです。何事も日々の予防が肝心なので、食事・睡眠・運動など、規則正しい生活と体力づくりを心がけましょう。

みんなの活躍を集めました



たまかわ元気スポーツクラブの2015年11月～2016年10月の活動写真をたまかわ文化体育館内掲示板に掲示しました。お越しの際はぜひご覧ください！



元気に参加した写真がある教室・イベントは自

スポーツサロン

☆12月の開放は10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
すぱーく玉川	ゲートボールなど

※冬季の村民グラウンドの開放はおこないません。

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

12月は1日・8日・15日・22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)

12月は6日・13日・20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

休日・冬休みを利用して
チャレンジしよう!

冬は子ども向けイベントがいっぱい!



12月18日(日)

けいとポンポンを
つくろう

毛糸でかんたん手作り! オリジナル小物をつくりましょう!



場所 たまかわ文化体育館

時間 9:30~11:30

対象 小学生

12月24日(土)

書初め教室

冬休みの宿題になっている
お子さんにもおすすめです!



場所 須釜公民館

時間 9:00~12:00

対象 小学生

1月5日(木)&6日(金)

トランポリン&
マット運動教室

跳んで回って転がって!
毎回大人気の教室です!



場所 たまかわ文化体育館

時間 17:30~19:00

対象 小学生

詳細は学校より配布されたチラシをご覧ください。事務局へお問合せください。

★12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 ラージボール卓球	2 3B体操 プール教室	3
4	5	6 ランニング教室 バドミントン	7 レクダンス教室 きっずたいいく教室	8 ラージボール卓球 トレーニング教室 フットサル教室	9	10 スポーツサロン ヨガ教室
11	12	13 フラダンス教室 バドミントン	14 きっずたいいく教室	15 ラージボール卓球	16 3B体操 プール教室	17 ヨガ教室
18 けいとポンポンを つくろう 9:30~	19	20 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	21 きっずたいいく教室 レクダンス教室	22 ラージボール卓球 フットサル教室 トレーニング教室	23 ■天皇誕生日	24 書初め教室 9:00~
25	26	27	28	29	30	31


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…19:15～ 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～

紅葉シーズン真っ盛り 五色沼トレッキング

10月24日(月)、「五色沼トレッキング」を開催し、39名が参加しました。

今回歩いた「五色沼自然探勝路」と呼ばれる弁天沼や毘沙門沼などの湖沼群沿い約3.6kmの道のりは、ちょうど紅葉の盛りを迎えており、五色沼特有のグリーンに輝く水面を背景に見る紅葉はひときわ美しく、参加者は感嘆の声を上げていました。

また、もりの案内人(ボランティアガイド)から裏磐梯の五色沼形成についての歴史や植物の説明に耳を傾け、目で楽しむだけではなく知識も深まったトレッキングとなりました。




「もりの案内人の味津のみなさん」

たまかわランニングサークル 鏡石ロードレースに参戦!

11月6日(日)、鏡石町鳥見山陸上競技場で開催された「鏡石ロードレース大会」に、たまかわランニングサークルから小学生22名が参加しました。

たくさんの観衆に見守られながら競技場敷地内に設置された1、2年生1km、3、4年生1.5km、5、6年生2kmのコースを駆け抜けました。

900人以上の小学生が走る中、岡部匠真くんが小学生2年生男子の部2位入賞を果たす力走を見せたほか、自己ベストを更新できた子もあり、子どもたちにとって今後の目標や、走る楽しさにつなげることができた大会でした。



小学2年生男子の部2位
岡部匠真くん(右)