



\\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.142

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

台風の影響か最近ぐずついた天気が続いておりますが、スポーツの秋です!たまかわ元気スポーツクラブでも、10月8日(土)の玉川村主催『スポーツフェスタ2016』と共同で『たまかわノルディックウォーキング』を開催します。専用のポールも貸出しますので興味のある方は事務局までお問合せ下さい!

## バドミントン

8月28日(日)、たまかわ文化体育館と泉中学校を会場に、普段バドミントンに参加しているメンバーで県民スポーツ大会県中大会に出場しました。

ダブルス3組を1チームとして団体戦がおこなわれ、ナイスシャトルチーム(須賀川市)、セブンシャトルチーム(郡山市)と対戦しました。結果は惜しくも決勝リーグ進出には届きませんでした。ほかのチームを交流することで刺激を受け、今後の励みとなる大会となりました。



の元  
ま気  
みク  
でな  
しさ  
たん  
たプ  
!お  
疲チ  
れム

## スポーツサロン

☆10月の開放は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
村民グラウンド	グラウンド・ゴルフなど
すぱーく玉川	ゲートボールなど

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

10月は6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(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)

10月は4日・11日・18日・25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



福島県民なら一度は見ておきたいっ!

## 五色沼トレッキング参加者募集!

開催日: 10月24日(月)

集合場所: たまかわ文化体育館 7:30 出発(7:20 集合)

目的地: 裏磐梯 五色沼自然探勝路(約3.6km)

★『もりの案内人』によるガイド付 歩行時間約2時間

対象者: 大人40名 ※最少催行人数20名

交通: 大型バス(野本観光)

参加料: 1人700円※この事業は県民参画推進事業補助金により実施します。

申込受付は10月3日(月)午前9時より開始します!

申込については回覧チラシをご覧ください。

※申込順で、定員になり次第募集を終了します。

※誠に勝手ながら申込は一度に3名までとさせていただきます。

★10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	5 レクダンス教室 ※村体	6 ラージボール卓球	7 3B体操	8 たまかわ ノルディック ウォーキング 7:50~
9	10 ■体育の日	11 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	12 きっずたいいく教室	13 トレーニング教室 フットサル教室	14 プール教室	15 ヨガ教室
16	17	18 バドミントン	19 レクダンス教室 きっずたいいく教室	20 ラージボール卓球	21 3B体操 プール教室	22 スポーツサロン ヨガ教室
23	24 五色沼トレッキング 7:30~	25 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	26 きっずたいそ教室	27 ラージボール卓球 トレーニング教室 フットサル教室	28 プール教室	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~

げんきUP教室

4月から開催していたお昼のトレーニング『げんきUP教室』が9月で無事全日程を終了しました。  
遠藤麻希先生(健康運動指導者)を講師にむかえ、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善を含めた健康増進を目的に、体力測定やボール・ラダー等を使ったトレーニングを実施しました。毎回笑いの絶えない教室で、“運動” = (イコール) “苦しい” というイメージも吹き飛ばす楽しい教室でした♪



体力測定を受ける生徒たち。  
今の状態を知ることが健康への第一歩です！



おつかれさまでした！  
施設愛護活動



9月17日(土)、施設愛護活動を開催し、元気クラブ会員をはじめ、スポーツ少年団の皆さん・保護者、各種団体等、約80人の方にご協力いただきました。

子供たちには村民グランド内の石拾いや草むしり、大人の方には管理棟の清掃や、側溝の土砂上げ、ベンチの清掃等をしていただきました。参加した皆さんは、いつも自分たちが使っている施設を清掃することで環境美化の意識を高めていました。



朝早くからお集まりいただき、ありがとうございました。