



\\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.141

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

お盆が過ぎると、咲いている花や旬の野菜も移り変わり、周りの景色が秋めいてきていることに気が付きますね。最近天候も、台風のニュースをよく目にするようになりました。シルバーウィークに計画を立てている皆さんも多いと思いますので気象情報をよく確認して、楽しく安全な余暇をお過ごしください。

教室紹介 フラダンス教室



教室の参加者でフラダンスサークル『リリア(※ユリの花の意)』を結成し、イベント参加や施設訪問など積極的に活動の場を広げています。

今年は夏の太陽に映えるブルーの衣装が登場。ますます精力的な活動をみせる『リリア』に目が離せません!



アロハ〜♪なポーズで



スポーツサロン

☆9月の開放は24日(土)開催!

場所/時間	13:00~17:00
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

※たまかわ文化体育館の開放はありません

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

9月は1日・8日・15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)

9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

《施設愛護活動のお知らせ》

平成28年度第2回目の施設愛護活動を、下記により実施いたします。参加は会員だけでなく、施設を利用する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。

- 日 時 9月17日(土) 午前6時~午前7時 小雨決行
- 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
 - ◆ 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)
- 準備物 鍬、スコップ、買い物(ビニール)袋、雑巾、軍手等

★9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 フットサル教室	2 3B体操 ※村体 プール教室	3
4	5	6 バドミントン	7 レクダンス教室 ※村体	8 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	9 プール教室	10
11	12	13 フラダンス教室 ランニング教室 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 げんきUP教室 フットサル教室	16 3B体操	17 施設愛護活動 6:00～
18	19	20 フラダンス教室 バドミントン	21 レクダンス教室 きっずたいいく教室	22 ■秋分の日	23	24 スポーツサロン ※グランド・すばーくのみ ヨガ教室
25 ノルディック ウォーキング 6:20～	26	27 フラダンス教室 ランニング教室	28 きっずたいそう教室	29	30 プール教室	

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～ げんきUP教室…13:30～ 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～

こどもスイミング教室

小学校の「夏休みプール開放」を利用して『こどもスイミング教室』を開催しました。『かにさん』、『めだか』、『いるか』と能力に合わせた3つのクラスに分かれ、のべ44名が講師の指導を受けました。

ひとりひとりのレベルに合わせた丁寧な指導で、水に顔をつけられなかった子が潜れるようになったり、フォームの改善をすることでより速く泳げるようになったりと、各クラス1日限りの教室でしたが大きな成長を見せました。



特に『かにさん』クラスは、水に対する苦手意識を克服した参加者がいっぱいいました



トランポリン& マット運動教室



8月2日、5日に小学生を対象に開催しました。今回は初めて大きなトランポリンに挑戦する1年生の参加者がたくさんいました。

最初は恐る恐るトランポリンに乗っていた子供たちも、慣れていくうちに空中で身体をひねったり、足を大きく開いたりと大胆に身体を動かせるようになりました。マット運動では、講師の補助を得ながら前転、後転、側転、逆立ちなどバリエーションに富んだ動きを体験し、楽しく全身を動かしていました。

参加した子供たちからは『楽しかった！』『またやりたい！』と大盛況の教室でした。

飛び、バランスポイント感覚や平衡感覚を養います

