



\\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.140

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

最近のコロコロ変わる天気、休日の予定も決めあぐねてヤキモキしている方も少なくないと思います。これから子供たちは夏休み、大人もお盆休みを迎えて、イベントを計画中の皆さんにはいっそう天気が気になる季節になりますね。もうすぐジメジメした梅雨も明けて暑〜い夏がやってきます。たくさん遊んで、運動して、楽しく暑さを吹き飛ばしましょう!

### 教室紹介 ランニング教室

小学生以上を対象に月2回開催しています。走るための基本動作のトレーニングや、鬼ごっこなど簡単なゲームを交えて、さまざまなスポーツの基本となる持久力強化と走る楽しさを学んでいます。

この教室をきっかけにマラソン大会に挑戦する子供たちもあり、個人のステップアップの場にもなっています。



走り  
に必要  
なトレ  
ーニン  
グを  
養う

### スポーツサロン

☆8月の開放は27日(土)開催! ※

場所/時間	13:00~17:00
たまかわ文化体育館	※8月の開放はありません
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)

8月は4日・18日・25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)

8月は2日・9日・23日・30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

### 桑折町 半田山トレッキング

-豊かな自然を堪能-

7月2日(土)、半田山トレッキングを開催し、30名が参加しました。終始曇り空でしたが、山頂近くではタイミングよく生まれた晴れ間に今回の目玉であるハートレイク(半田沼)を眼下に望むことができました。

また、ボランティアガイドの『森の案内人』から道中に生えている植物の説明に耳を傾け、よりじっくりと可憐な植物を觀賞することができました。

半田山…桑折町にある標高863.1mの山。

うつくしま百名山に数えられ、かつては日本有数の銀山。銀山の歴史からNHK朝の連続テレビ小説『あさが来た』でおなじみの五代友厚ともゆかりのある山。



★8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	2 トランポリン & マット運動教室 17:30~ バドミントン	3 レクダンス教室	4 フットサル教室	5 3B体操 ※村体 トランポリン & マット運動教室 17:30~	6
7	8	9 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	10	11 ■ 山の日	12	13
14	15	16 フラダンス教室	17 きっずたいいく教室	18 ラージボール卓球 げんきUP教室 フットサル教室	19 3B体操	20
21 ノルディック ウォーキング 6:20~	22	23 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	24 レクダンス教室 きっずたいいく教室	25 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	26 プール教室	27 スポーツサロン ※グランド・すばーくのみ ヨガ教室
28	29	30 バドミントン	31 きっずたいいく教室	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~

骨盤呼吸教室

たくさんの方に参加いただいた骨盤呼吸教室も7月で無事終了となりました。

『骨盤呼吸』とは、呼吸を取り入れながら骨盤を中心におこなっていく整体体操です。照明を落とし波の音など気分が落ち着く音楽が流れる室内でおこなえば、次第に緊張がほぐれてついウトウトしてしまうようなお休み前にはピッタリの教室でした。

参加者からは「肩が痛くて辛かったが肩がよく回せるようになった」、「リラックスできて気持ち良かった」等の声がきかれ、それぞれ有意義な時間を過ごせたようでした。



朝のノルディックウォーキング

7月から早朝開催のノルディックウォーキングが始まりました。今回は保健センターをスタートし、約2キロのコースを歩きました。初回ということで少し短めのコースでしたが、太陽の光をたくさん浴びて、眠気やだるさを吹き飛ばすのには十分なウォーキングとなりました。

ノルディックウォーキングは毎回コースを変えながら、7月から10月まで月1回開催する予定です。次回は、7月は24日(日)、8月は21日(日)に開催しますので興味のある方は元気クラブ事務局までお問い合わせください。



初回のウォーキングは青空の下スタート! 爽やかな風が気持ちいい♪