



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

信じよう。スポーツの力を。

No.137

元気! Genki!!



FOR ALL SPORTS OF JAPAN

toto info totoやBIGの収益は、日本のあらゆるスポーツに投資されています。

事務局 玉川村公民館内 〒963-6312 玉川村小高字大谷地71 電話0247-57-4632 Fax57-4686

「風薫る五月」という言葉がありますが、先日吹いた風は満開だった桜を一気に吹き飛ばし、あっという間に景色を変えてしまったように思えます。桜の季節が過ぎたころは新しい生活を始めた皆さんにとっては慣れる時期であると同時に疲れが出てくる季節でもあります。疲れを溜めないためにも定期的に軽い運動や好きなことをしてリフレッシュする時間をとることをおすすめします。

## 親子バドミントン教室

2月2日(火)、16日(火)に親子バドミントン教室を開催し、10組の親子が参加しました。

ラケットの持ち方をはじめ、シャトルの打ち方等の基礎から、最終的にはペアでラリーができるようになるまでの指導を受けました。

普段遊びとして親しまれているバドミントンですが、改めて教えられると意外とできないことの方が多く、大人も子どもも夢中になってシャトルを追いかけました。



## スポーツサロン

☆5月の開放は28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
すばーく玉川	ゲートボールなど

お知らせ 今年度よりテニスコートの開放は  
おこないません。

☆毎週木曜日(5月は12・19日)

場所/時間	9:30~11:30
たまかわ文化体育館	ラージボール卓球(会員限定)

☆毎週火曜日(5月は10・17・24日)

場所/時間	19:00~20:30
たまかわ文化体育館	バドミントン(会員限定)

## 《施設愛護活動のお知らせ》

平成28年度第1回目の施設愛護活動を、下記により実施いたします。  
会員だけではなく施設をご利用のたくさんの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。

1. 日 時：平成28年5月14日(土) 午前6:00~午前7:00

2. 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)

3. 準備物：鍬、スコップ、買い物(ビニール)袋、雑巾、軍手等

※小雨決行ですので、ご了承ください。

★5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	3 ■憲法記念日	4 ■みどりの日	5 ■こどもの日	6 3B体操(村体) マキザップ	7 ヨガ教室
8	9	10 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	11 レクダンス教室 きっずたいいく教室	12 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室 フットサル教室	13 マキザップ プール教室	14 施設愛護活動 6:00~
15	16	17 バドミントン	18 きっずたいいく教室	19 ラージボール卓球 げんきUP教室	20 3B体操 マキザップ	21 ヨガ教室
22	23	24 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	25 レクダンス教室 きっずたいいく教室	26 トレーニング教室 フットサル教室	27 プール教室	28 スポーツサロン ヨガ教室
29	30	31	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～ マキザップ…19:00～ スポーツサロン…13:00～

短期ヨガ教室-ふゆヨガ-

1月～3月にかけて、短期ヨガ(ふゆヨガ)教室を開催しました。土曜日午前中、計6回のお手軽なコースとあって、特にヨガ初体験の女性を中心にとっても人気のある教室でした。

90分間かけてゆっくりと呼吸を整え、身体を伸ばせば心身共にリラックスした状態へと導かれ、ついウトウトしてしまう参加者の姿も見られました。

また、今回の教室を通じて身体の柔軟性や関節の可動域、骨盤の歪み等、普段の生活でついでに“身体のクセ”に気づく参加者も多く、今後の不調の予防としても有意義な時間となりました。



本気の2ヵ月トレーニングプログラム

MKZAP-マキザップ-

参加者募集!

本格的に体を鍛えたい方、  
結果を出したい方のための  
短期集中型トレーニング教室です!



対象者：高校生～60歳 10名限定

開催日：5月～6月 金曜日 月3回

時間：19:00～20:30

場所：たまかわ文化体育館内トレーニング室

講師：遠藤 麻希(健康運動指導者)

持参品：室内用運動靴、タオル、飲み物等を持参のうえ動きやすい服装でお越しください。

参加費：《一括》・会員4000円 ・非会員5000円  
+トレーニング室利用料

申込方法

たまかわ元気スポーツクラブまで直接申込用紙をお持ちいただくか、電話でお申し込みください。

★詳しくは回覧チラシにて!★

