



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

元気! Genki!!

No.131

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

秋が来たなあ・・・と思っていたらすでに冬の訪れを伝えるニュースが話題となっていますね。
11月は暦の上では“立冬(今年は11/8)”、“小雪(今年は11/23)”を迎え、冷え込みが厳しくなる季節です。風邪やインフルエンザなどが流行ってきますので、体調管理には十分気をつけてお過ごしください。

教室紹介 バドミントン

バドミントンは毎週火曜日、アリーナで開催中です。元気クラブ会員であればどなたでも年代に関係なく参加できます。気軽にできて親しみやすいスポーツながら、運動量も多く、おしゃべりしながらガッツリ汗をかける教室です！



日時:毎週火曜日 19:00~20:30

場所:たまかわ文化体育館内

対象:元気クラブ会員限定

※非会員の方は1回のみ無料体験できます。要問合せ

スポーツサロン

☆11月の開放は14日・※28(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
すばく玉川	ゲートボールなど
村民グラウンド	グラウンド・ゴルフなど
テニスコート	テニス

※28日はアリーナの開放はおこないません

☆毎週木曜日(11月は19・26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(11月は10・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)



お知らせ レクダンス教室 今年度継続決定!!

5月から10月まで12回コースで開催していた『レクダンス教室』ですが、好評につき3月までの開催延長が決定しました!

日程 月2回 水曜日※詳しくはお問い合わせください

時間 13:30~15:00

講師 山本セイ先生

開催延長につき、改めて参加者を募集します!

“音楽に合わせて動くことが好き”

“普通の運動では飽きてしまいそう...”

なんて方にピッタリな教室です!

お気軽にお問い合わせください!



★11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 ■文化の日	4	5 グラウンド・ゴルフ大会 8:00~	6 3B体操 ※村体	7
8	9	10 フラダンス教室 バドミントン ヨガ教室	11 きつずたいいく教室	12 トレーニング教室 フットサル教室	13 プール教室	14 スポーツサロン
15	16	17 ランニング教室 ヨガ教室	18 きつずたいいく教室	19 ラージボール卓球	20 3B体操	21
22	23	24 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室	25 きつずたいいく教室	26 ラージボール卓球 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 ※アリーナは 開放しません
29	30	※都合により変更になる場合があります。 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!				

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~
 きつずたいいく教室…(幼児)15:30~、(児童)16:40~ ラージボール卓球…9:30~ トレーニング教室…19:00~
 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~

施設愛護活動

ご協力ありがとうございました!



9月19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。

子供たちにはグラウンドの石拾い・草むしり。大人の方々には管理棟やトイレの清掃、側溝の土砂上げしていただき、とてもきれいになりました。早朝にもかかわらずご協力いただき本当にありがとうございました!



こどもたちも一生懸命頑張りました!

たまかわ

ノルディックウォーキング

10月10日(土)、玉川村主催「スポーツフェスタ」との共同開催としてノルディックウォーキング体験教室を開催し、秋の玉川村内約6キロの道のりを歩きました。

参加者は普段のウォーキングとの違いを感じながら、道端の紅葉や木の実の話で会話を弾ませ、最後まで元気いっぱい歩ききることができました!

ウォーキング終了後にはスポーツフェスタ参加者と一緒に、ふるまわれたあたたかいすいとん汁を食べてお腹を満たしました。

