



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.130

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

各地でさまざまなイベントが目白押しな10月ですが、元気クラブでもウォーキングやトレッキングなど屋外でおこなうイベントを開催します。長雨と台風も過ぎ、ようやくスッキリとした空が戻ってきました。ぜひ外に繰り出して秋の爽やかさを楽しみたいですね。

教室紹介 トレーニング教室

トレーニング教室は月2回、文化体育館内トレーニング室で開催中です。

エアロバイク、ランニングマシンを使っての有酸素運動や、バランスボールやステップ台を用いておこなう全身運動を講師の指導に基づいておこなっています。

一人では苦しいトレーニングも効果的かつみんな楽しくワイワイとできる教室です。

ひろい部屋でトレーニングができるのはこの教室だけですよ！



スポーツサロン

☆10月の開放は24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
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

☆毎週木曜日(10月は15・22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(10月は6・13・20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)

もりの案内人とゆく! あきのえんぞく

裏磐梯・野鳥の森トレッキング

開催のお知らせ

紅葉シーズンの裏磐梯へ!

開催日 **10月25日(日)**

目的地 裏磐梯 野鳥の森探勝路(中級者向け)

対象者 小学3年生~大人 40名

(小・中学生の場合は保護者同伴)

参加料 無料

(この事業は県民参画推進事業補助金により実施いたします)

10月5日より申込開始! 詳しくはチラシにて!



★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
※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！				1	2 プール教室	3
4	5	6 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室	7	8 トレーニング教室 フットサル教室	9	10 スポーツフェスタ たまかわルディック ウォーキング 8:00~
11	12	13 フラダンス教室 バドミントン ヨガ教室	14 レクダンス教室 きっずたいいく教室	15 ラージボール卓球	16 3B体操 プール教室	17
18	19	20 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室	21 きっずたいいく教室	22 ラージボール卓球 トレーニング教室 フットサル教室	23	24 スポーツサロン
25 裏磐梯・野鳥の森 トレッキング 7:00~	26	27 フラダンス教室	28 レクダンス教室 きっずたいいく教室	29	30 3B体操※村体 プール教室	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~ 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~

リサイクル工作教室

8月9日(日)、リサイクル工作教室を開催し、児童と園児が参加しました。今回はペットボトルを使って手作りけん玉づくりに挑戦し、子供たちは保護者の方と協力してモールや折り紙でカラフルに飾り付けをしてたり、パーツを調整したりして自分だけのリサイクルけん玉を完成させました。

最後には自分が工夫したところを発表しあい、それぞれ満足のいく作品に仕上げられたようでした。



安達太良山トレッキング

8月17日(月)、安達太良山トレッキングを開催。今回は夏休み中の開催とあって小、中、高校生の参加もありました。今回のトレッキングは『もりの案内人』によるガイドもついて、植物の名前や特徴を教わりながら登山道を歩きました。残念ながら悪天候により山頂をおがむことなく下山となりましたが、雨の中でも参加者同士会話を弾ませ、終始にぎやかなトレッキングとなりました。



雨の中お疲れさまでした!