



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.129

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

お盆をすぎて朝晩が涼しく感じます。夜聞こえるのもカエルの鳴き声から虫の鳴き声にかわり、秋ももうすぐそこまで来ているようです。さて季節の変わり目となりまして体調管理が難しくなるころですが、遊びにも仕事にも元気に取り組みたいところです。これからの実りの季節をむかえて食べ物が一層おいしくなりますのでバランスの良い食事から健康を意識してみてはいかがでしょうか。

## 教室紹介 フラダンス教室

フラダンス教室は月2回の開催の他、自主練習日を設けて活動中です。

また、サークル『リア』としても精力的に活動していて、施設訪問やイベントへの参加等、活動の場を広げています。衣装もグリーン、レッドに続き、今年は新たにイエローの衣装も登場。よりしなやかに、より華やかにレベルアップできるよう励んでいます。

もしお見かけしましたら、ご声援よろしくお願ひします！



## スポーツサロン

☆9月の開放は※12日(土)開催!

※12日はアリーナ開放はおこないません

場所/時間	13:00~17:00
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(9月は3・10・17・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(9月は1・8・15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27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。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27年9月19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

※小雨決行ですので、ご了承ください。



★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
		1 フラダンス教室 バドミントン	2 レクダンス教室 きつずたいいく教室	3 ラージボール卓球 げんきUP教室	4 3B体操(村体)	5
6	7	8 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室	9 きつずたいいく教室	10 ラージボール卓球 げんきUP教室 フットサル教室 トレーニング教室	11 プール教室	12 スポーツサロン ※アリーナの開放は おこないません
13	14	15 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室	16 レクダンス教室 きつずたいいく教室	17 ラージボール卓球 げんきUP教室	18 3B体操 トレーニング教室	19 施設愛護活動 6:00~
20	21 ■敬老の日	22 ■国民の休日	23 ■秋分の日	24 フットサル教室	25 プール教室	26
27	28	29 ヨガ教室	30 レクダンス教室 きつずたいいく教室	※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~ レクダンス教室…13:30~  
 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~ げんきUP教室…13:30~ 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~

トランポリン&マット運動教室

7月29・30日にトランポリン&マット運動教室を開催し、小学生15人が参加しました。

今回トランポリンに初挑戦の参加者も多くおりましたが、講師に教えてもらいながらさまざまな技に挑戦し、ステップアップしていくほどに自信をつけ、楽しく学ぶことができました。



月山登山

8月1日(土)、今回の登山は山形県の月山まで行ってきました!

月山スキー場のリフトから姥ヶ岳、牛首、鍛冶小屋跡のルートをたどり、月山神社がそびえる山頂を目指しました。

「花の百名山」、「高山植物の宝庫」といわれるだけあって、色とりどりの高山植物が山を彩っており、参加者は花の名前を調べたり、カメラにおさめたりして、終始にぎやかな登山となりました。

