



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.128

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

毎年この季節になると疲れが抜けない、食欲がないなどの夏バテの症状に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。今疲れを残せば秋まで疲れが残り、風邪をひきやすくなる・・・なんてことも。原因には栄養の偏りや睡眠不足など日々の生活によって引き起こされることが多いので、正しい生活習慣を守り、健康的に夏を乗り切りたいですね。

ラージボール卓球

ラージボール卓球は毎週木曜日の午前中に開催しています。真剣勝負を挑むのもあり、おしゃべりしながら和気あいあいと卓球するのもあり、楽しみ方は多彩です！

ラージボール卓球は会員限定の活動ですが、見学・体験は随時受け付けておりますのでお気軽にお問い合わせください！

参加して
いたす
の会員
が！



スポーツサロン

☆8月の開放は※8日(土)開催！

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

※8日は体育館の開放はおこないません。

☆毎週木曜日(8月は6・20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(8月は4・11・18・25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)

もりの案内人と行く！

安達太良山トレッキング 参加者募集！

- ・お友達同士で！
- ・お子さんやお孫さんと一緒に！
- ・おひとりでももちろんOK！！

あつーい夏はトレッキングの季節！安達太良山の上で爽やかなひとときを♪

開催日 8月17日(月)

対象 小学3年生～大人

※村民優先

※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。

詳しくはチラシ(回覧)をご覧ください。



★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
※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 月山登山 5:00~
2	3	4 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室	5	6 ラージボール卓球 げんきUP教室 フットサル教室	7 3B体操	8 スポーツサロン ※グラウンド・すばーくのみ
9 リサイクル工作教室 (場所: 就改センター) 9:30~	10	11 フラダンス教室 バドミントン	12	13	14	15
16	17 安達太良山 トレッキング 6:30~	18 バドミントン ヨガ教室	19 レクダンス教室 きつずたいいく教室	20 ラージボール卓球 フットサル教室	21 3B体操	22
23	24	25 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室	26 レクダンス教室 きつずたいいく教室	27 げんきUP教室 トレーニング教室	28 プール教室	29
30	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~

骨盤呼吸教室

計6回で開催した骨盤呼吸教室も7月に無事終了いたしました。骨盤呼吸とは呼吸を整え、からだを揺らしたりねじったりして左右上下に骨盤を正しい位置に調整していく教室です。

部屋を暗くしてマットの上に横たわり、ゆったりとした音楽を聴きながらおこないますので、リラックスしてついウトウトしてしまうような気持ちのいい教室でした。



元気クラブ交流
カローリング大会

7月11日(土)、第13回元気クラブ交流カローリング大会を開催し、24名が参加しました。年に2回開催している大会ですが、互いにルールを教えあう姿やラッキーイニングを成功させるなど、ひとりひとりの技術向上が見られる大会でした。

優勝

矢吹 義隆さん 川原 学さん 溝井 清子さん
おめでとうございます!

