

たまかわ版「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

No.121

元気! Genki!!

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

ニューイヤー駅伝や箱根駅伝・正月特番など、お正月はテレビとこたつから離れられない方も多いのではないのでしょうか。暖かくてのんびりできるこたつですが、長時間入っていると脱水症状になり、気づかないうちに体力を消耗してしまいます。“何もしてないのにだるいなあ”なんて方は水分補給が必要なかもしれませんね。たまにはこたつから出て運動するのもおすすめです。

教室紹介 フラダンス教室

フラダンス教室は火曜日の午前中、月2回開催しています。昨年からはサークルとしての活動をスタートさせ、空港公園のイベントや施設を訪問してダンスを披露する機会も増えました。

ハワイアンミュージックに合わせてゆったり踊るフラダンスは、心も体もリラックスした状態へ導きます。教室は見学も可能ですので興味がある方は元気クラブ事務局までお問い合わせください。



スポーツサロン

☆1月の開放は10日・24日(土)開催!
※冬季は終了時刻が早まりますのでご注意ください

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
場所/時間	13:00~17:00
すば一く玉川	ゲートボールなど

※冬季はテニスコート・村民グラウンドの開放はおこないません。

☆毎週木曜日(1月は8・15・22・29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(1月は13・20・27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)

ラージボール卓球 - 村民卓球大会出場! -

12月7日(日)に開催された“村民卓球大会”に元気クラブからラージボールの部に9ペアが出場し、ラリー回数を競う“思いやり卓球”と“ダブルス”にそれぞれ参加しました。

真剣さの中にも試合を楽しみ、歓声と笑い声が絶えない大会となりました。

優勝

- 思いやり卓球(ラリー)の部
石井 正登さん・関根 光子さんペア
- ダブルスの部
関根 一夫さん・矢部 キンさんペア
おめでとうございます!!



↑ダブルスの部 決勝戦の様子

★1月のカレンダー＆スポーツクラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
参加希望者は確認の上ご参加ください。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。				1 	2	3
4	5	6	7	8 ラージボール卓球 トレーニング教室 フットサル教室	9 プール教室	10 スポーツサロン
11	12	13 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	14 きつずたいいく教室	15 ラージボール卓球	16 3B体操	17 ※ヨガ教室(通年) 10:00~11:30
18	19	20 バドミントン	21 きつずたいいく教室	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 プール教室	24 スポーツサロン
25	26	27 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン	28 きつずたいいく教室	29 ラージボール卓球	30 3B体操	31 ※ヨガ教室(通年) 10:00~11:30

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～

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…18:45～
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～

※1月・2月のヨガ教室は日時の変更がありますのでご確認ください。

東野清流トレッキング



11月24日(月)、四辻で開催された“東野清流散策事業”に元気クラブから8名が参加しました。

東野清流周辺は、空気は冷たく澄み、広葉樹は落葉が進んでおり、村内に一足はやく訪れた冬の雰囲気を感じさせられました。

参加者は、案内人から周辺の山々や植物の説明を受けたり景色を眺めたりとトレッキングを楽しんでいました。

トランポリン&マット
運動教室



12月2日、11日に“トランポリン&マット運動教室”を開催しました。トランポリンは基本的な跳び方や体の動かし方を学び、マット運動では前転・後転のほか、飛び込み前転など少しレベルアップした技にも挑戦しました。

講師の指導を受けながら、上手になれるように参加者が自分で考え、工夫して楽しんだ教室でした。