

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.120

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

色とりどりににぎわった村内の山々も冬の装いを始め、ニュースでは“今年一番の冷え込み”というフレーズも聞こえてくるようになりましたね。

これから忘年会・クリスマスなどのイベントが待ち構え、年越しまであっという間です。なにかと忙しい一か月となりますが、元気に過ごしましょう!

教室紹介 フットサル教室

フットサル教室は木曜日の夜、月2回開催しています。ここで初めてフットサルに触れたという子が多い教室ですが、講師をお手本に技術を磨いたり、自分たちで考えてゲームに参加できるようになったりと子どもたちの成長がみられる教室です。

最近では他のチームと交流をはかったり、教室開催日以外でも練習日を設けて精力的に活動中です。



スポーツサロン

☆12月の開放は13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
すぱーく玉川	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(12月は4・11・18・25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(12月は2・9・16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)

グラウンドゴルフ大会



11月5日(水)グラウンドゴルフ大会を開催しました。41名が参加し、ボールがホールポストまでに入るまでの打数の少なさを競いました。

当日は曇り空で冷たい空気の中での開催でしたが、皆さん最後まで元気に参加していました。

優勝 川原 学さん

準優勝 吉住 佐市さん

3位 石井 正登さん

また、8名の方がホールインワン賞を獲得しました。

おめでとうございます!



★12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 バドミントン トランポリン& マット運動教室 17:30~	3 きつずたいいく教室 健康プール教室	4 ラージボール卓球 フットサル教室	5 3B体操	6
7 村民卓球大会	8	9 フラダンス ランニング教室 バドミントン ヨガ教室(通年)	10 きつずたいいく教室 健康プール教室	11 ラージボール卓球 トレーニング教室 トランポリン& マット運動教室	12 プール教室	13 骨盤呼吸教室 スポーツサロン
14	15	16 フラダンス教室 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室(通年)	17 きつずたいいく教室	18 ラージボール卓球 フットサル教室	19 3B体操 プール教室	20
21	22 	23	24 書初め教室 9:00~	25 ラージボール卓球 トレーニング教室	26	27
28	29	30	31	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。		

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…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~ げんきUP教室…9:45~
健康プール教室…14:00~ 骨盤呼吸教室…10:00~

“骨盤呼吸”で身体スッキリ♪

骨盤呼吸教室



骨盤呼吸教室は10月から開催している短期教室です。前後左右に骨盤を調整して、普段の生活で歪みがちな骨盤をもとの位置に戻していくことで、肩こりや腰痛など不調の改善に役立ちます。また、フェイスラインのリフトアップなど美容の面でもおすすめです。

リラックスして参加でき、毎回教室終了後には身体の変化を感じられる教室です。

書初め教室

参加者募集!

毎年お正月に開催していた書初め教室を今回はちょっと早めに開催。

小学生は冬休みの宿題になっていることも多いと思います。この機会にぜひご参加ください。

開催日 12月24日(水)

場 所 玉川村就業改善センター(2階農研室)

対 象 小学1年生以上の会員及び村民 定員20名

時 間 9:00~12:00

(時間内であればいつ来ても大丈夫です。)

参加費 会員150円 非会員300円

準備物

- ・習字用具
- ・見本
- ・半紙・書初め用紙
- ・新聞紙 等

申 込 たまかわ元気スポーツクラブ事務局
(玉川村公民館内)までお申込みく
ださい。【〆切:12月17日】

☎0247-57-4632