

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.119

# 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

二週連続の台風が過ぎたあとはグッと寒さを感じるようになり、外の風景もだんだんと変化してきたように感じます。

秋も終盤に近付いてきましたが11月16日には福島駅伝が開催され、玉川村チームも出場します。ぜひ応援に出向いて、“見るスポーツ”も楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 一秋深まる玉川村一

### 東野清流トレッキング 参加者募集!

四辻で開催される“東野清流散策事業”  
に一緒に参加しませんか?

開催日: **11月24日(月)**

目的地: 玉川村四辻 東野清流

集合場所: 午前9時00分 旧四辻分校集合

対象者: 元気クラブ会員限定 25人

※元気クラブ非会員で参加希望の方はご相談ください。

参加料: 大人1000円 子ども500円 昼食付

持参品: 飲物、タオル、帽子、レジャーシート、雨具、リュックサック等

申込: 11月17日(月)までにたまかわ元気  
スポーツクラブ(玉川村公民館内)まで  
お申し込みください。

## スポーツサロン

☆ 11月の開放は22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
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(11月は6・20・27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(11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)

健康の駅たまかわ  
たまかわ元気スポーツクラブ  
タイアップ事業

## 健康ウォーキング



相原 真先生による  
実践付き健康講話。

入念なストレッチの後  
ノルディック  
ウォーキング体験♪



9月28日(日)、8月に新設された“健康の駅たまかわ”とのタイアップ事業【健康ウォーキング】を開催しました。

健康講話として、講師に相原真先生をお招きし、普段意識して動かさない箇所  
のストレッチ方法を時折笑いを交えながら指導していただきました。

その後はノルディックウォーキング体験教室を開催し、文化体育館周辺を歩きました。参加者は坂道などで普段のウォーキングとの違いに気づき、新鮮な感覚を楽しみながら爽やかな汗を流しました。

★11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 玉川村文化祭
2 玉川村文化祭	3	4 げんきUP教室 バドミントン ヨガ教室(短期)	5 グラウンド・ゴルフ大会 8:00~	6 ラージボール卓球	7 3B体操(※村体)	8 総合型地域 スポーツクラブ 県中・県南交流大会
9 玉川村芸能発表会	10	11 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)	12 レクダンス教室 健康プール教室 きつずたいいく教室	13 トレーニング教室 フットサル教室	14 プール教室	15 骨盤呼吸教室
16 福島駅伝	17	18 げんきUP教室 バドミントン	19 健康プール教室 きつずたいいく教室	20 ラージボール卓球	21 3B体操	22 骨盤呼吸教室 スポーツサロン
23	24 東野清流トレッキング 9:00~	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(通年)	26 レクダンス教室 きつずたいいく教室	27 ラージボール卓球 トレーニング教室 フットサル教室	28 プール教室	29
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~ ヨガ教室(通年・短期)…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~  
 レクダンス教室…13:30~ 健康プール教室…14:00~ 骨盤呼吸教室…9:30~

とても人気の教室です！

レクダンス教室



9月から短期教室として【レクダンス教室】を開催しています。とても人気のある教室で、毎回20名を超える方が参加しています。

“ゴンドラの唄”、“雨のち晴レルヤ”等、往年の名曲や最近のドラマ主題歌にのせて踊りますので口ずさみながら楽しく取り組んでいます。

休憩中でさえ振り付けを練習してしまうほどの熱中ぶりです。



紅葉シーズン真っ盛り！



デコ平トレッキング



10月18日(土)、デコ平トレッキングを開催し、27名が参加しました。当日は雲一つない青空で、まさに“小春日和”といった中、紅葉や沢の音・木の香りなどを楽しみながらデコ平から早稲沢までの道のりを歩きました。今回は紅葉のシーズンとあって、カメラを片手に参加している方も多く、しばしば立ち止まって思い思いに風景を切り取っていました。

