

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.118

# 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

近頃朝冷えも厳しくなってきましたね。昼夜の温度差が大きいと体の免疫力が下がるといわれています。最近風邪をひいたり疲れを感じている方は秋バテ状態なのかもしれません。

そろそろ県内にも紅葉の便りが届きそうです。キチンと体調を整えて、行楽シーズンを楽しみましょう!

## 教室紹介 ヨガ教室

ヨガ教室は月2回、火曜日の夜に開催しています。毎年とても人気の教室で、今年も短期教室を追加開催しています。

毎回90分間かけて自身の身体の歪みや柔軟性を確認し、ゆっくり身体を伸ばしていきます。寝る前のリラクゼーションにぴったりの教室となっております。



## スポーツサロン

☆ 10月の開放はおこないません

☆ 毎週木曜日 (10月は2・9・16・23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 (10月は7・14・21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)

11月5日(水)

元気クラブ交流

グラウンド・ゴルフ大会開催!

詳細は後日回覧のチラシにて

## きつずたいいく教室

元気に活動中!

5月から始まったきつずたいいく教室も前期日程を無事終了しました。参加している子供たちは跳び箱やマット運動、鉄棒などに挑戦し、それぞれのレベルに合わせて指導を受けて5月にはできなかったことも少しずつできるようになってきました。

常に子供たちの笑い声が体育館に響くととても楽しい教室です。



10月より後期日程開始!!

興味がある方はぜひ見学にいらしてください!

★見学希望の方はたまかわ元気スポーツクラブまでお問い合わせください★

★10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 ラージボール卓球	3 3B体操(※村体)	4
5 骨盤呼吸教室	6	7 げんきUP教室 ランニング教室 バドミントン ヨガ教室(短期)	8 レクダンス教室 きつずたいいく教室	9 ラージボール卓球 トレーニング教室 フットサル教室	10 プール教室	11 スポーツフェスタ
12 骨盤呼吸教室	13	14 フラダンス教室 バドミントン ヨガ教室(通年)	15 きつずたいいく教室	16 ラージボール卓球	17 3B体操	18 デコ平トレッキング 6:30~
19 骨盤呼吸教室	20	21 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)	22 げんきUP教室 レクダンス教室 健康プール教室 きつずたいいく教室	23 ラージボール卓球 トレーニング教室 フットサル教室	24 プール教室	25
26	27	28	29 健康プール教室	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(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~

バドミントン 

県民スポーツ大会に参加しました☆

毎週火曜日の夜に開催しているバドミントンですが、いつも参加しているメンバーで8月31日(日)に県民スポーツ県中大会に出場しました。

上位入賞には届かなかったものの、須田・石井ペアが1勝を勝ち取るなど健闘を見せ、大会を通して他地域、多世代の方々との交流を楽しみました。



施設愛護活動

ご協力ありがとうございました!

9月6日(土)、施設愛護活動をおこないました。早朝にも関わらず、元気クラブ会員をはじめ、スポーツ少年団の皆さん・保護者各種団体等、約90名の方にご協力いただきました。

村民グラウンドの石拾いや周辺の草むしり、管理棟とAコート側トイレの清掃などをしていただき、とてもきれいになりました。

