

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.116

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

そろそろ東北も梅雨明けの時期をむかえ、一層暑さが増してきたように感じます。子どもたちは夏休みに突入し、大人もお盆休みの計画を練っている最中かと思えます。“最近夏バテぎみかも・・・”なんて感じている方も、せっかくの休暇を毎日元気に過ごすために栄養・睡眠をしっかり摂り、規則正しい生活を心がけましょう。

★教室紹介★

3B体操教室

3B体操教室は月2回、金曜日の午前中におこなっています。最近では、9月に開催される『全国レクリエーション大会』参加に向けて、【Rising Sun(EXILE)】の音楽に合わせて振り付けを練習中です。テンポの速さに苦戦しながらも体操を楽しんでいます。



振り付けがそろうとカッコいい!

スポーツサロン

☆8月の開放は9日・23日(土)開催!

| 場所/時間 | 13:00~19:00 |
|-----------|----------------------|
| 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(8月は7・21・28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5・19・26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) |

東吾妻山登山改め、一切経山登山



“魔女の瞳”も見れました!

6月21日(土)、一切経山登山を開催し、27名が参加しました。

東吾妻山の予定でしたが、残雪の心配があり急きょ一切経・鎌沼周遊コースに変更となりました。

当日は天候に恵まれ、一切経山山頂では“魔女の瞳”と称される五色沼が、鎌沼ではチングルマやイワカガミなど可憐な高山植物を見ることができ、天候・花の時期ともに最高のタイミングでの登山を楽しみました。

★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 |
|--|----|--|-----------------|--|---------------------|---------------|
| 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 3B体操 | 2 |
| 3 | 4 | 5 フラダンス教室 バドミントン ランニング教室 ヨガ教室(通年) | 6 | 7 ラージボール卓球 トレーニング教室(夜) フットサル教室 | 8 | 9 スポーツサロン |
| 10 リサイクル工作教室 9:30～ | 11 | 12 げんきUP教室 ヨガ教室(短期) | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 げんきUP教室 バドミントン ランニング教室 ヨガ教室(短期) | 20 きつずたいいく教室 | 21 ラージボール卓球 トレーニング教室(昼) トレーニング教室(夜) | 22 プール教室 | 23 スポーツサロン |
| 24 | 25 | 26 フラダンス教室 バドミントン ヨガ教室(通年) | 27 きつずたいいく教室 | 28 ラージボール卓球 フットサル教室 | 29 3B体操 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…(昼)13:30～、(夜)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～

短期教室で開催中です！

トレーニング教室(昼)



ノルディックポールを使ったトレーニング

トレーニング教室(昼の部)は5月から9月まで、月に1回開催しています。ボールやノルディックポールなどの道具と、タオルなどの日用品を用いて筋力アップや頭の体操にもなる運動をしています。運動をして汗をかき、おしゃべりをして笑い、心身共に健康的な教室となっています。



元気クラブ交流
カローリング大会



7月5日(土)、第11回元気クラブ交流カローリング大会を開催し、42名が参加しました。

今回は優勝チームが高得点を獲得したり、カローリング初体験の方たちのビギナーズラックに沸いたり大いににぎわいました。

優勝チーム

小針 悟さん・車田 常代さん・溝井フミさん
おめでとうございます！

