

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.115

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

長雨に悩まされる季節ですが、一旦雲が晴れば夏の日差しが厳しく、気温も30度を超す日が珍しくなくなってきました。そんな日にはやっぱりアイスやかき氷など、ひんやりしたものを食べてスッキリしたくなりますね。しかしアイスや冷たく甘いジュースは砂糖がたくさん含まれています。甘いものの摂りすぎはイライラや疲労感の原因になるとも言われていますので気をつけましょう。

★教室紹介★

ラージボール卓球

ラージボール卓球は毎週木曜日の午前中におこなっています。最近では玉川村内からはもちろん、村外からの利用者も増えてにぎやかに活動中です！

会員限定の活動ですが、見学・体験は随時受け付けておりますので興味がありましたら元気クラブまでお気軽にお問い合わせください。



スポーツサロン

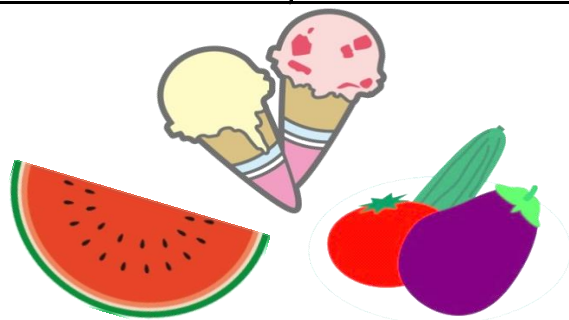
☆7月の開放はありません

☆毎週木曜日（7月は3・10・24・31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（7月は1・8・15・29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)



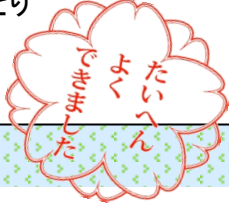
たまかわランニングサークル

まちなか子ども夢駅伝参加！



5年生女子の部と3・4年生男子の部に出場しました。(*^_^*)

5月30日(土)、郡山市で行われた『まちなか子ども夢駅伝』にランニングサークルから2チームが参加しました。
 たくさんの観衆に見守られながら、コースのなかまち夢通り(うすい通り)を3・4年生チームは2500mを5人で、5年生チームは5000mを5人でたすきをつなぎ、ひとりひとり精一杯走り切りました。



★7月のカレンダー＆スポーツクラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
※都合により変更になる場合があります。		1 げんきUP教室 バドミントン ヨガ教室(短期)	2 きつずたいいく教室	3 ラージボール卓球	4 3B体操	5 カロリング大会 8:30~
6	7	8 フラダンス教室 バドミントン ヨガ教室(通年)	9 きつずたいいく教室	10 ラージボール卓球 トレーニング教室(夜) フットサル教室	11 プール教室	12
13 県民スポーツ 石川郡大会	14	15 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)	16 きつずたいいく教室	17	18 3B体操 プール教室	19
20	21	22 フラダンス教室 ヨガ教室(通年)	23	24 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)	25	26 玉川村 少年球技大会
27	28	29 ランニング教室 バドミントン	30	31 ラージボール卓球 フットサル教室	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!	

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!

げんきUP教室



5月から短期教室として開催している『げんきUP(アップ)教室』ですが、ストレッチを中心に心身のリラックスを目的におこなっており、大変人気の教室となっています。

午前中におこないますので、一日の初めにゆっくりと心身の緊張を解かしてスッキリした気持ちで元気に一日を過ごせる教室です。

各教室参加状況についてお知らせ

今年度の通年教室が始まり2ヵ月が経過しました。好評につき募集を終了している教室もありますが、まだまだ参加可能な教室もありますので、確認のうえご参加ください。

- 定員に達している教室
 - ・ヨガ教室
 - ・ランニング教室 ※要相談
 - ・フットサル教室
 - ・プール教室
- 参加者募集中の教室
 - ・バドミントン
 - ・きつずたいいく教室
 - ・ラージボール卓球
 - ・3B体操教室
 - ・若干名の募集
- ・フラダンス教室…1名程度
 - ・トレーニング教室

