

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.94

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

風が涼しくなり、夜には秋虫の音が響くようになりました。短い時間で寒暖の差が激しいと体調を崩しやすくなります。免疫力を高めるには質の良い睡眠と適度な運動が必要です。

たまかわ元気スポーツクラブでは週1回や月2回など、習慣的に行えるスポーツ教室がたくさんあります。いつでも参加可能なので気軽にお問い合わせください。

参加者募集!

ルネイックウォーキング 体験教室

ポールを持って歩くことにより、ダイエット・首、肩コリ改善・姿勢矯正など・・・さまざまな効果が期待できる今注目のウォーキングエクササイズです。

日時 平成24年10月7日(日)
午前9:30～午前11:30

集合場所 すば一く玉川

対象 会員・および非会員の大人

参加料 会員:無料 非会員:200円
(非会員保険加入希望者は別途料金がかかります)

準備物

- タオル・飲み物等を持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。
- ポールをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はこちらで準備します。

スポーツサロン

☆10月の開放はありません

☆毎週木曜日(10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(10月は9・23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)

申し込み方法

参加ご希望の方はたまかわ元気スポーツクラブまで電話でお申し込みください。

申し込み〆切 10月3日(水)

不明な点は事務局までお問い合わせください。



★施設愛護活動ご協力ありがとうございました★



9月15日に施設愛護活動を行いました。早朝にも関わらず、スポーツ少年団のみなさん・保護者・元気クラブ会員・各種団体等たくさんの方々に参加していただきました。倉庫やトイレの清掃、グラウンドの草むしりや石拾い、周辺の落ち葉片付けをしていただき、とてもきれいになりました。

☆ 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
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



4	木	ラージボール卓球	(9:30~)
5	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
5	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:30~)
6	土	磐梯山登山	
7	日	ノルディックウォーキング教室	(9:30~)
9	火	フラダンス教室	(9:30~)
9	火	バドミントン	(19:00~)
9	火	ヨガ教室	(19:15~)
11	木	ラージボール卓球	(9:30~)

12	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:30~)
13	土	スポーツフェスタ	
13	土	トレーニング教室	(18:45~)
16	火	ヨガ教室	(19:15~)
18	木	ラージボール卓球	(9:30~)
19	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
22	月	トレーニング教室	(18:45~)
23	火	フラダンス教室	(9:30~)
23	火	バドミントン	(19:00~)
24	水	グラウンドゴルフ大会	
25	木	ラージボール卓球	(9:30~)
26	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:30~)

たまかわ元気スポーツクラブ 10周年記念イベント 参加ありがとうございました



9月16日にたまかわ元気スポーツクラブ10周年記念イベントを行いました。ウォーキングイベント「たまかわウォーク」は村内外から約150名が参加し、休憩ポイントではきゅうりの漬物、歩き終わった後にはおいしい豚汁がふるまわれました。午後には講師に佐藤敦之・美保夫婦をお招きし、講演会・ランニング教室を開催しました。日本を代表するアスリートから直々に話を聞いたり、指導を受けることができ、とても有意義なイベントとなりました。

《問い合わせ先》

たまかわ元気スポーツクラブ事務局 玉川村公民館内

☎(57)4632

