

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.91

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

雨雲の合間に見える太陽に夏本番の兆しを感じるようになりました。
朝や夕方が過ごしやすくなるこの季節、たまかわ元気スポーツクラブでは午前中や夕方から始まる教室がたくさんあり、心地よくスポーツが楽しめます。
夏は日がのびて活動できる時間も増えます。これを機に何か始めてはいかがでしょうか。



バドミントンは毎週火曜日に19:00から行っています。参加者は男女ともに学生から大人の方までいます。
会員限定となりますが、出入り自由・参加は無料・必要な道具はそろってますので始めやすいですよ。お一人でもお友達と一緒に、みなさんの参加を待っています。

スポーツサロン

☆7月の開放は14日(土)実施

※28日はスポーツサロンはありません

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
村民グラウンド	今月の開放はありません
すばく玉川	ゲートボールなど
テニスコート	テニス

☆毎週木曜日(7月は5・12・19・26日)

場所/時間	9:30~11:30
玉川村体育センター	ラージボール卓球(会員限定)

☆毎週火曜日(7月は3・10・17・24・31日)

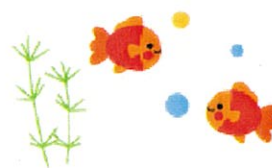
場所/時間	19:00~20:30
たまかわ文化体育館	バドミントン(会員限定)

矢祭山ウォーキング



5月26日に矢祭町にて矢祭山ウォーキングを行いました。夢想滝や探鳥路を散策し、水辺の涼しさや木漏れ日を感じたり、久慈川に降り立つ鳥や季節の植物を觀賞しながらのウォーキングとなりました。
急な坂道もある中、参加者19名全員が最後まで歩ききることができました。

☆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
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				

3	火	ランニング教室	(18:30~)
3	火	バドミントン	(19:00~)
5	木	ラージボール卓球	(9:30~)
6	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
10	火	フラダンス	(9:30~)
10	火	バドミントン	(19:00~)
10	火	ヨガ教室	(19:15~)
12	木	ラージボール卓球	(9:30~)
13	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:30~)
14	土	スポーツサロン	(13:00~)
14	土	トレーニング教室	(18:45~)

17	火	ランニング教室	(18:30~)
17	火	バドミントン	(19:00~)
19	木	ラージボール卓球	(9:30~)
20	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
20	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:30~)
22	日	カロリング大会	(8:30~)
23	月	トレーニング教室	(18:45~)
24	火	フラダンス	(9:30~)
24	火	ヨガ教室	(19:15~)
26	木	ラージボール卓球	(9:30~)
31	火	バドミントン	(19:00~)

第二期トレーニング教室参加者募集!!

トレーニング=とにかくキツイ…
と考えていませんか？

当教室ではトレーニング方法とともに効果的な体の動かし方を教えてもらえます。
健康診断結果が気になる…ダイエットしたい…などみなさん目的は様々ですが、一人で行うよりも仲間がいたほうが継続できますよ。
楽しく・効果的に美容・健康増進したい方におススメです!

対象 : 会員・非会員

参加料 : 会員 2ヶ月800円
(1回200円)

: 非会員 2ヶ月2000円
(1回500円)

※別途トレーニング室使用料金が必要
(会員:1回100円、非会員:1回200円)

場所 : 文化体育館トレーニング室

開催日 : 7月 14日(土)・23日(月)

8月 11日(土)・27日(月)

計4回開催



熱中症に気をつけましょう

梅雨の晴れ間から8月にかけてが**熱中症**になりやすい危険な時期です。スポーツ時以外でも熱中症になる可能性があるので注意しましょう。

熱中症にならないために
～暑さ対策と水分補給を～

- ・暑いときの無理な運動は避ける。
- ・こまめに休憩をはさみ、体を暑さに慣らす。
- ・こまめに水分補給(アルコール、コーヒーは×。スポーツ時はスポーツドリンクを薄めたものなどが良い。)
- ・服は吸湿性、通気性がよいものを着る。
- ・体調が悪いときは無理な運動は避ける。



都合により変更になる場合があります。
参加希望者は確認の上、ご参加下さい。
不明な時は事務局まで!

《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



スポーツ振興くじ助成事業