

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.87

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

3月に入り、ようやく暖かさを感じるようになってきました。
 今年度は様々な事情で思うような活動が出来ませんでした。皆様のご協力のおかげで
 たまかわ元気スポーツクラブも来年度には設立10周年を迎えます。
 新しい教室やイベントも多数予定しています。会員限定の教室もございますので、
 この機会に是非会員になって、活動の場を広げましょう!



カローリング大会

2月18日(土) 於: 玉川村体育センター

元気クラブでは毎年夏と冬に2回カローリング大会を開催しています。小学生から年配の方まで楽しく出来る競技です。今回も初めて参加した方のいるチームが優勝していましたよ。次回は皆さんも是非参加してみてください。

スポーツサロン

☆3月の開放は10日・24日(土)実施

●誰でも気軽に参加できます。ご利用ください。

場所/時間	
たまかわ文化体育館	修繕工事のため貸出禁止
場所/時間	13:00~16:00
村民グラウンド	10日はソフトボール大会の為利用できません。24日のみ開放。グラウンドゴルフなど
すば一く玉川	ゲートボールなど
テニスコート	冬期間貸出禁止

☆毎週木曜日(3月は1・8・15・22・29日)

場所/時間	
玉川村体育センター	ラージボール卓球(会員限定)

バドミントンは修繕工事が終わるまで活動中止です

たまかわ元気交流ゲートボール大会開催

今回で2回目をむかえた元気クラブのゲートボール大会。

いつもの地区対抗ではなく、抽選でチームメイトを決めました。いつもより緊張した...なんて声もありましたがゲートボール協会に加入していない方々の参加もあり、交流を楽しみました。

表彰式では抽選会も行われ、楽しい時間を過ごしました。



2月25日(土) 於:すば一く玉川

☆3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



1	木	ラージボール卓球	(9:30~)
2	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
2	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
8	木	ラージボール卓球	(9:30~)
9	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
10	土	スポーツサロン	(13:00~)
13	火	フラダンス教室	(9:30~)

15	木	ラージボール卓球	(9:30~)
16	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
16	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
20	火	春分の日	
22	木	ラージボール卓球	(9:30~)
24	土	スポーツサロン	(13:00~)
27	火	フラダンス教室	(9:30~)
29	木	ラージボール卓球	(9:30~)

たまかわ元気スポーツクラブ会員更新手続きのご案内

重要

会員更新期間内(4月30日まで)に更新されない場合、新規会員加入者となり、入会金(2000円)が発生します。ぜひ期間内で更新手続き頂きますよう宜しくお願いします!!

会員の「更新手続き期間」が始まりました。

1. 更新期間 : 平成24年2月20日(月)~4月30日(月)

2. 手続きのしかた:

①更新の場合…会員証と年会費・保険代金を持参

②新規会員加入の場合

…申込書へ記入。入会金・年会費・保険代金持参

③団体の更新・新規加入の場合…一括手続きできます。

3. 手続き場所:

玉川村公民館内たまかわ元気スポーツクラブ事務局

TEL 57-4632

4会費と保険の有効期間:4月1日から、翌年3月31日まで

入会金

入会金2,000円
(更新者は無料です。)

年会費

就学前 200円

高校生以下 600円

大人 1,200円

+

スポーツ安全保険

中学生以下 800円

高校生以上1,850円

65歳以上1,000円

元気クラブ会員特典

①文化体育館内トレーニング室使用が
会員は**通常半額**でご利用できます。

会員:高校生以下50円/大人100円

非会員:高校生以下100円/大人200円

*回数券も半額です。

②文化体育館内アリーナの使用が 会員
(個人)は**無料**でご利用できます。

会員:一律無料

非会員:高校生以下50円/大人100円
(1時間)

*但し、第2、第4(土)スポーツサロン時は会員以外も無料。

③各種教室等**会員料金**で参加できます。

会員限定や会員優先の教室もあります。

是非この機会に入会し、いろいろな事に
チャレンジしましょう。

5. 基礎代謝量

・今回は基礎代謝量について説明します。

一日寝て過ごしても消費するカロリーのことで、筋肉量が多い人や活動量が多い人ほど高くなります。女性は1,100kcal以上・男性は1,300kcal以上が基準となります。基礎代謝量+一日の活動量(だいたい100~200kcal)を超えてカロリーを摂取すると太ります。基礎代謝量は運動を定期的に行うことで、あげることが出来ますよ。

自分の基礎代謝量を知りたいという方は公民館にあるトレーニング室を是非ご利用の上、

測ってみてください。

見方がよくわからないという方も

事務局にお声かけ下さい。

