

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.86

# 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

2月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いています。歩道の凍結部分も多いため、ウォーキング愛好者にとっては非常に危険ですね。

そんな時に是非利用していただきたいのが、文化体育館にあるトレーニング室です。ウォーキングマシンが4台とバイクタイプが2種類で5台、合計で9台もマシンがありますよ。体組成計もあるので、トレーニングの成果も一目瞭然！使用方法に不安があるという方やチケット購入法が知りたいという方はお問い合わせ下さい。



於：クラブハウス

元気クラブでは1月から3月にかけてフラダンス教室を行っています。ほとんどの方が初心者ですが、音楽に合わせて楽しく行われています。

## スポーツサロン

☆2月の開放日はありません。

●2月11日(土)は祝日のため行いません。  
25日(土)は文化体育館が修繕工事のため、また、すば一く玉川はゲートボール大会のため、一般開放はお休みになります。

☆毎週木曜日(2月は2・9・16・23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)

バドミントンは修繕工事が終わるまで活動中止です

## 元気クラブ交流カローリング大会&ゲートボール大会開催します!

たまかわ元気スポーツクラブでは、会員の交流大会を開催いたします。非会員でも参加できます。詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

カローリング大会  
2月18日(土) 玉川村体育センター  
AM8:30~受付 抽選

ゲートボール大会  
2月25日(土) すば一く玉川  
AM8:00~受付 抽選

## 一元気募集中

元気クラブではサークルを作ってみんなでバスケットをやりたい・バレーをやりたい・手芸をしたい・料理を覚えたい・ダイエットをしたい・踊りたいetc...又は教えたいという元気な方を広く探しています。可能な限り、場所や仲間探しのお手伝いをさせていただきます。元気クラブに入会して、仲間や趣味を増やしましょう!  
まずは元気スポーツクラブの事務局までご相談下さい。



# ☆2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			



2	木	ラージボール卓球	(9:30~)
3	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
3	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
9	木	ラージボール卓球	(9:30~)
10	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
13	月	ボディメイキング教室	(18:45~)
14	火	フラダンス教室	(9:30~)
16	木	ラージボール卓球	(9:30~)

16	木	ワーキンググループ	(18:00~)
17	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
17	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
18	土	カローリング大会	(8:30~)
23	木	ラージボール卓球	(9:30~)
25	土	ゲートボール大会	(8:00~)
25	土	スポーツサロン	(13:00~)
25	土	ボディメイキング教室	(18:45~)
28	火	フラダンス教室	(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!!

まもなく会員の「更新手続き期間」が始まります。

- 更新期間 : 平成24年2月20日(月)~4月30日(月)
- 手続きのしかた:
  - 更新の場合... 会員証と年会費・保険代金を持参
  - 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
  - 団体の更新・新規加入の場合... 一括手続きできます。
- 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
- 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

- 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。
- 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・ツサロンの時は会員以外も無料。
- 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。

### 4. 水分量

・今回は水分量について説明します。

人間の身体の60%は水分でできていると言われていいます。つまり体重の60%が水分量だと理想的といえますが実際に測ってみるとそこまで無い...という方が結構います。

成人が一日に必要とする水分量は体重1kgあたり50ml(体重50kgの人は2.5ℓ)。ただし、子ども、特に乳幼児は体水分量が80%と高いため、その分必要摂取量も大人より高めに設定されています。水分が不足すると全身の代謝に影響しますし、加齢とともに細胞に含まれる水分量は減少していくので、若々しさを保つためにも、こまめな水分補給がおすすめです。乾燥しがちな冬は特に水分を多めに取るように心がけましょう。

