

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.85

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

あけましておめでとうございます。今年も皆さんに参加したいと思われるクラブを目指して頑張っていきたいと思えます。今年度は文化体育館の改修工事などで予定通りの事業展開とはいきませんが、活動できることに感謝し、皆さんの健康づくりのお手伝いをしていきたいと思っています。今年もよろしく願いいたします。

書き初め教室



1月 6日 於:就業改善センター

今年も冬休み期間にあわせて、書き初め教室を行いました。今年度は村内の小学1年から5年生まで、硬筆・毛筆合わせて14名の参加がありました。先生から参加者それぞれの名前入りの見本が渡され、納得の一枚が書けるまで頑張っていました。

スポーツサロン

☆ 1月の開放は 14日・28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	グラウンドゴルフなど
すぱーく玉川	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 (1月は 12・19・26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

中通り県中・県南クラブ交流大会



今年の交流大会は、西郷村で行いました。県中県南のスポーツクラブから100名以上が参加し、スナッグゴルフやパークゴルフ・ノルディックウォーキングといった道具や施設がそろっていないとなかなかできない競技を体験してきました。

☆ 1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日 元旦	14 主スポーツサロン (13:00~)
2月 振替休日	14 主ボディメイキング教室 (18:45~)
4日 仕事始め	19 木ラージボール卓球 (9:30~)
6日 書き初め教室 (9:00~)	20 金健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)
6日 健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)	20 金健康たいそう教室 (7~ル) (13:00~)
8日 玉川村成人式	23 月ボディメイキング教室 (18:45~)
10日 フラダンス教室 (9:30~)	24 火フラダンス教室 (9:30~)
12日 木ラージボール卓球 (9:30~)	26 木ラージボール卓球 (9:30~)
13日 金健康たいそう教室 (7~ル) (13:00~)	28 主スポーツサロン (13:00~)

平成24年度よりスポーツ安全保険料が変わります

スポーツ安全保険より、近年、保険金の支払いが急増しており、現行の掛金水準では安定的にスポーツ安全保険を提供することが困難との判断で掛金の改定を行うことになったと通知が来ました。ご理解下さいますようお願いいたします。

掛金が変わります

平成23年度

加入対象者	年間掛金(1人当たり)
子どもの団体	: 600 円
大人の団体	: 1,600 円
65歳以上の団体	: 800 円

平成24年度

加入対象者	年間掛金(1人当たり)
子どもの団体	: 800 円
大人の団体	: 1,850 円
65歳以上の団体	: 1,000 円

詳しくは元気クラブ事務局までお問い合わせ下さい。

※新年度での保険料徴収時に金額を間違えないようお願いいたします。

村民卓球大会に参加しました!



12月11日(日)

今年もラージボール卓球教室に参加している方々で、玉川村民卓球大会のラージボール卓球の部に出場してきました。卓球大会では、ダブルスと思いやりラリーの部に出場し、和やかな中にも真剣に戦う姿が見られました。

3. 除脂肪体重

・今回は除脂肪体重について説明します。除脂肪体重とは体重から体脂肪量(前回参照)を除いた重さなので、

$$\text{★除脂肪体重} = \text{体重} - \text{体脂肪量}$$

という式で求めることができます。

除脂肪体重とは「筋肉・骨や内臓の重さ」+「それ以外水分などの重さ」です。

誤解しやすいのは「それ以外の水分の重さ」が変化すると体重も変化します。また、筋肉量が増えれば除脂肪量は増えるので体重も増加します。しかし、両方とも除脂肪体重に含まれるので、体脂肪量を変化させることはありません。体重は減らしても除脂肪量を減らさないようにするとリバウンドの可能性はグッと低くなりますよ。

~ボディメイキング教室より~

