

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.84

# 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

今年の紅葉は夏の猛暑のせいであまりきれいにならないのでは・・と言われていましたが、文化体育館周辺もきれいに色付きました。四辻新田の東野清流も落葉と紅葉のコントラストがとてもきれいでした。遠くの観光地もいいですが、地元のいい所もたくさんありますね。まだあまり知られていない玉川村の名所等ありましたら、是非教えて下さい。



## 東野清流トレッキング

11月6日(日)

「自然環境の活用と、文化の伝承づくり実行委員会」さんのご協力のもと、紅葉を迎えた四辻新田の東野清流から沢又山をトレッキングしてきました。参加者の中には村内であるのに初めて来た、という方もいました。当日は雨の予報でしたが、曇りの状態のままトレッキングを終わることができました。トレッキング後は鉄板を囲んで焼肉をしながら、交流を深めました。

## スポーツサロン

☆12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	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(12月は1・8・15・22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練習中止です

## たまかわ文化体育館修繕工事のお知らせ

元気スポーツクラブ広報83号でもお知らせしましたが、文化体育館のアリーナが修繕工事に入るため、12月~2月頃まで利用できなくなります。定期的に行っている各種団体等も練習場所の変更などがあるかと思われます。

元気クラブの事業も3Bたいそう教室は就業改善センターへ、ラージボール卓球は玉川村体育センターへ場所を変更して行います。バドミントン教室やスポーツサロンのアリーナ開放は修繕工事が終わるまで

中止となります。初めて参加されるという方は

特に、場所等確認の上、ご参加下さい。

なお、トレーニング室を夜間利用していた、という方も修繕期間中は予約が必要になります。詳しくは57-4632までお問い合わせ下さい。





# ☆ 12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 ラージボール卓球講習会 (9:30~)

2 金 健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)

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~)

10 土 ボディメイキング教室 (18:45~)

11 日 村民卓球大会

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~)

22 木 ラージボール卓球 (9:30~)

23 金 天皇誕生日

24 土 スポーツサロン (13:00~)

26 月 ボディメイキング教室 (18:45~)

28 水 仕事納め

## ボディメイキング教室第5期参加者募集

ボディメイキング教室の第5期の参加者を募集します。今回は最終コースになります。最後のコースはトータルトレーニングです。4回全部出るのは無理・・・という方も是非ご相談下さい。文化体育館が使えなくなる冬期間、ボディメイキング教室で正月太りに負けない身体を作りましょう。5期は1月14日(土)・23日(月)・2月13日(月)・25日(土)の4回です。

会員は4回で800円+トレーニング室利用金400円。非会員は4回で2,000円+トレーニング室利用金800円。

申し込み順で定員になり次第締め切ります。初めての方も安心して参加できます。申込方法は参加費を添えてたまかわ元気スポーツクラブ事務局まで！(保険加入希望者はお申し出下さい。)



今年の福島駅伝の玉川村チームは村の部で初の第2位、総合順位も歴代最高の第21位になりました。村の部区間賞も4人も受賞し、それぞれの区間の選手が懸命の走りで玉川村に明るい話題を提供してくれました。出場選手はもちろん、補助役員の皆様お疲れ様でした。そして沿道などで声援を送ってくれた方々、選手を支えて下さった家族の方々、本当にありがとうございました。

・ボディメイキング教室では、毎回始まりと終わりにトレーニング室にある体組成計で計測しています。その際に印字される用語について説明していきます。みなさんも参考して下さい。

### 2. 体脂肪量

・体重は大きく2つの成分、体脂肪量と除脂肪量に分けられます。今回は体脂肪量について説明します。体脂肪量とは体脂肪の重さのことで、体重と体脂肪率(体脂肪量が体重に占める割合)から、

$$\star \text{体脂肪量} = \text{体重} \times \text{体脂肪率}$$

という式で求めることができます。体重を減らしたいときには、この体脂肪量を減らさなくてはなりません。体脂肪量は食事で摂るカロリーを減らすか運動で消費するカロリーを増やすかすれば減ります。実践しているのに全然減らないという方は一度ボディメイキング教室まで！

～ボディメイキング教室より～

