

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.83

# 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

スポーツの秋、紅葉の見頃を迎えた一切経山に行ってきました。三連休の最終日と見頃が重なり、すごい人出となりましたが、絶景を楽しむことが出来ました。

秋はイベントが沢山あります。思い切って参加してみると、新しい出会いや趣味が見つかるかもしれませんよ。一人では不安という方、まずは元気クラブのイベントに参加してみましょう。



10月10日(体育の日)

秋晴れの一切経山を登山して来ました。紅葉の見頃と重なり、ものすごい人出でしたが、最高の景色を満喫することが出来ました。元気クラブとしては一切経登山計画して4回目、悪天候で一度も見る事の出来なかった頂上からの五色沼を初めて見る事が出来ました。頂上は強風でしたが皆さんからは絶景に感動した、との感想をいただきました。

## スポーツサロン

☆ 11月の開放は12日(土)のみ実施

● 誰でも、気軽に参加できます。ご利用ください。

場所/時間	13:00~17:00
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	13:00~16:00
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	テニス

☆ 毎週木曜日 (11月は10・17・24日)

3日は祝日の為、休みです。

場所/時間	9:30~11:30
たまかわ文化体育館	ラージボール卓球(会員限定)

☆ 毎週火曜日 (11月は1・8・15・22・29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)

## スポーツサロン時間等変更のお知らせ

元気スポーツクラブ広報78号でもお知らせしましたが、5月の総会で冬期間のスポーツサロンの開放時間変更が決定しました。10月までは13:00~19:00まででしたが、11月より13:00~17:00までと変更になります。また、12月~翌2月末まで、たまかわ文化体育館の修繕工事が行われるため、体育館の開放はなくなります。確認の上ご利用下さい。

### スポーツサロン開催時間

4月 ~ 10月	13:00	~	19:00
11月 ~ 3月 (修繕期間は除く)	13:00	~	17:00

ご理解下さい





# ☆ 11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			



1 火 バドミントン (19:00~)	
3 木 文化の日	
4 金 健康たいそう教室 保 (3B体操) (9:30~)	17 木 ラージボール卓球 (9:30~)
4 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)	18 金 健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)
6 日 玉川村芸能発表会	18 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)
6 日 東野清流トレッキング	20 日 福島駅伝大会
7 月 ボディメイキング教室 (18:45~)	21 月 ワーキンググループ (18:00~)
8 火 バドミントン (19:00~)	22 火 バドミントン (19:00~)
10 木 ラージボール卓球 (9:30~)	23 水 勤労感謝の日
11 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)	24 木 ラージボール卓球 (9:30~)
12 土 スポーツサロン (13:00~)	26 土 総合型地域スポーツクラブ交流大会
15 火 バドミントン (19:00~)	26 土 ボディメイキング教室 (18:45~)
	29 火 バドミントン (19:00~)

## ボディメイキング教室第4期参加者募集

ボディメイキング教室の第4期の参加者を募集します。今回はボクササイズです。音楽に合わせて軽やかにパンチ！キック！とやりますよ。初めての方も大丈夫。楽しいコースです。第4期は11月7日(月)・28日(土)・12月10日(土)・26日(月)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。)



### 玉川バスケットボール スポーツ少年団

10月1日 } 石川バスケットボールフェスティバル 2日 } 2011玉川村体育協会長杯 ミニバスケットボール大会	第4位
10月15日 玉川バスケットボールスポーツ少年団 創立15周年記念大会	準優勝
10月23日 第2回古殿やぶさめ杯 ミニバスケットボール大会	第3位

おめでとう!



・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。みなさんも参考にして下さい。

#### 1. 体脂肪率

・体脂肪率は性別年齢によって標準値が異なります。下記参照。

	男性		女性	
18 ~ 39歳	11	~ 21 %	20	~ 25 %
40 ~ 59歳	12	~ 22 %	22	~ 28 %
60歳以上	14	~ 25 %	23	~ 30 %

・やせて見える人も筋肉や骨の量が少なければ体脂肪率は高くなり、太って見えても脂肪が少なく、筋肉の量が多いと体脂肪率は低くなります。年齢とともに体脂肪は落ちにくくなりますので、標準の数値に近付けるよう、日頃の食生活の見直しや適度な運動を心がけましょう。

~ボディメイキング教室より~

