

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

元気! Genki!!

No.81

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

今年の夏は気温の差が激しく、体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか？  
元気クラブでは夏から秋にかけても、様々な教室やイベントを開催していきます。  
みなさんも積極的に参加して、天候に左右されない身体を作りましょう！



9月20日(土)リサイクル工作

空になった牛乳パックを使って、踏み台にしても大丈夫な位しっかりしたアイスを作りました。時間内にみんな仕上がり、大満足です。また、先生に今回の作り方を応用してできる、アイスやペン立ての作り方も指導していただきました。

## スポーツサロン

☆9月は10日・24日(土)実施

●誰でも気軽に無料で参加できます。

場所/時間	13:00~19:00
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
場所/時間	13:00~17:00
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	テニス

●会員限定教室ですが見学・体験は自由です。

☆毎週木曜日(9月は1・8・15・22・29日)

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(9月は6・13・20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)

## ☆「施設愛護活動」のお知らせ☆

今年初めての施設愛護活動を、下記により実施致します。今回は側溝の土砂あげは行いません。グラウンド内及び管理棟やトイレ掃除がメインとなります。児童に関しましては、ゴム手袋等を利用下さるようお願いいたします。

1日 時：平成23年9月17日(土) 午前6:00~午前7:00

2活動内容：  
○管理棟清掃(窓、床)  
○トイレ掃除(管理棟・Aコート)  
○村民グラウンドの石拾い・草取り  
○グラウンド周辺の空缶、ゴミ拾い

3準備物：★買い物(ビニール)袋 ★雑巾 ★ゴム手袋等  
※小雨決行ですので、ご了承ください。





# ☆ 9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	



※都合により変更になる場合があります。

1 木 ラージボール卓球 (9:30~)	15 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~)	16 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~)	17 土 施設愛護活動 (6:00~)
6 火 バドミントン (19:00~)	17 土 元気クラブ交流グラウンドゴルフ大会 (9:30~)
8 木 ラージボール卓球 (9:30~)	18 日 玉川村敬老会
9 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)	20 火 バドミントン (19:00~)
10 土 スポーツサロン (13:00~)	22 木 ラージボール卓球 (9:30~)
10 土 グラウンドゴルフ体験教室 (13:30~)	24 土 スポーツサロン (18:45~)
10 土 ボディメイキング教室 (18:45~)	26 月 ボディメイキング教室 (18:45~)
13 火 バドミントン (19:00~)	29 木 ラージボール卓球 (9:30~)

## ボディメイキング教室第3期参加者募集

ボディメイキング教室の第3期の参加者を募集します。今回は内筋を鍛えるトレーニングです。内筋は普通の運動では鍛えることの難しい筋肉です。この機会に有効な運動法を身につけましょう。第3期は9月10日(土)・26日(月)・10月8日(土)・24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。)



## グラウンド・ゴルフ体験教室開催します

日時： 9月10日(土) 13:30~15:00 雨天中止

元気クラブでは9月17日(土)にグラウンド・ゴルフ大会を開催予定です。グラウンド・ゴルフとは小学生から年配の方まで楽しく出来るニュースポーツです。参加してみたいけどやったことが無いから不安、と言う方は上記の日程で体験教室を開催いたします。スポーツサロン時に行うので料金は無料です。スポーツフェスタでグラウンドゴルフを選択したという方も是非ご参加下さい。

