

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.79

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

梅雨に入り、気温の差も激しく、体調を崩しがちです。また、健康診断の結果も気になるところ。元気クラブでは気になる部分を鍛えるボディメイキング教室や温水プールで水中ウォーキングを行うプール教室、他にも3B体操教室やラージボール卓球教室等、定期的に行っている教室がたくさんありますよ。健康的な毎日をご過ごしたい方、一度見学にきてみませんか？



6月11日(土)スポーツサロンにて

スポーツサロンも始まり、体育館にもにぎやかさが戻ってきました。6月11日のサロンは今年度初めての放課後子供教室と重なったこともあり、小さいお子さんから、中高年の方まで、たくさんの方が利用してくれました。夕方4時位からは比較的空いています。思いっきり運動したいという方は夕方からの使用をお勧めします。

スポーツサロン

☆7月は9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(15:30以降)など
場所/時間	13:00~17:00
村民グラウンド	
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は自由です。

☆毎週木曜日(7月は7・14・21・28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(7月は5・12・19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)

※9日のスポーツサロンは福島県総合体育大会ソフトボール少年男子(高校生)の大会会場となっているため、グラウンドの使用はできません。また、第4週は少年球技大会の練習解放となっているため、スポーツサロンは中止となります。

ランニングサークル

玉川ランニングサークルは毎週火曜日のPM6:30~ナイター開放時に練習しています。年会費は無料ですが、元気クラブ会員であることが条件となります。玉川村の福島駅伝の選手もランニングサークル出身の方がたくさんいますよ！年齢の制限はありません。選手を目指す方もそうでない方も是非ご参加下さい。



☆ 7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						

※23日～29日までは少年球技大会練習日になっている為、文化体育館・村民グラウンドの一般の方の利用はできません。



※都合により変更になる場合があります。

1 金 健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)	12 火 バドミントン (19:00~)
1 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)	13 水 ワーキンググループ (18:00~)
2 土 雄国沼トレッキング (6:30~)	14 木 ラージボール卓球 (9:30~)
5 火 バドミントン (19:00~)	15 金 健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)
7 木 ラージボール卓球 (9:30~)	19 火 バドミントン (19:00~)
8 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)	21 木 ラージボール卓球 (9:30~)
9 土 カロリング交流大会 (8:30~)	25 月 ボディメイキング教室 (18:45~)
9 土 スポーツサロン (13:00~)	28 木 ラージボール卓球 (9:30~)
9 土 ボディメイキング教室 (18:45~)	30 土 玉川村少年球技大会

ボディメイキング教室第2期参加者募集

ボディメイキング教室の第2期の参加者を募集します。今回は脂肪撃退トレーニングです。いつの間にかついてしまった脂肪をこの機会にやっつけましょう！第2期は7月9日(土)・25日(月)・8月8日(月)・27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。)



キンボール体験教室開催！

7月9日(土) 13:30~15:30 場所:たまかわ文化体育

キンボールは、カナダ発祥のニュースポーツです。今回伊達市から先生をお招きして体験教室を開催いたします。当日は放課後子供教室に参加している児童のみなさんも参加予定になっております。この機会にニュースポーツに挑戦してみましょう。サロンの中で行うので参加料は無料です。



おめでとうございます！！

6月4・5日にたまかわ文化体育館に於いて第14回石川ミニバスケットボール選手権大会が行われ、玉川バスケスポ少が参加11チーム中、第3位に入賞しました。おめでとうございます。(^^)／



肩こり軽減体操 —8—

手首をつかみゆっくり引っぱります。肘が天井に向いているとよく伸びます。脇から肩甲骨辺りまで伸びるのを感じましょう。



反対側も同じように深呼吸しながら、脇腹から肩甲骨辺りのストレッチをします。



～ボディメイキング教室より～