

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.78

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

例年ですと4月中旬に行われる元気スポーツクラブの総会ですが、今年度は約1月遅れの5月10日に開催されました。また、震災日から様々な事業や教室が中止になっておりましたが、ようやく一部事業を除き、再開となりました。

体育館やグラウンドでは久しぶりの再会となった笑顔があちこちで見られました。まだまだ終息の兆しが見えない原発、突然来る余震、問題は山積みですが、とりあえずは毎日笑顔で元気に過ごせるよう心がけましょう。



5月10日(火)に平成23年度総会が開催されました。総会では今年度の事業計画や予算が決定しました。スポーツサロンの冬期間(11月~3月)の体育館開放は夜間の利用者減少のため、終了時間が従来の19:00までから17:00までと変更になりました。

## スポーツサロン

☆6月は11日・25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	13:00~19:00
たまかわ文化体育館	バドミントン・卓球・ バスケットボールなど
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

☆毎週木曜日(6月は2・9・16・23・30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(6月は7・14・21・28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)

※見学は自由です。



5月10日からバドミントン教室を再開しました。久しぶりの教室ということもあり、体育館には掛け声や笑い声が響きました。教室といっても小学生や高校生、若い方から中高年の方まで自由に楽しんでいます。就職や進学により運動する機会がめっきり減った、なんて方に特にお勧めです。気軽に見学に来てみませんか?



# ☆ 6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。

2	木	ラージボール卓球	(9:30~)	17	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
3	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)	17	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
7	火	バドミントン	(19:00~)	21	火	バドミントン	(19:00~)
9	木	ラージボール卓球	(9:30~)	23	木	ラージボール卓球	(9:30~)
10	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)	24	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
11	土	スポーツサロン	(13:00~)	25	土	スポーツサロン	(13:00~)
11	土	ボディメイキング教室	(18:45~)	25	土	カローリング体験教室	(13:30~)
14	火	バドミントン	(19:00~)	27	月	ボディメイキング教室	(18:45~)
15	水	ワーキンググループ	(18:00~)	28	火	バドミントン	(19:00~)
16	木	ラージボール卓球	(9:30~)	30	木	ラージボール卓球	(9:30~)



## Tシャツ作りました!

元気広報76号で掲載したTシャツが出来上がりました。みんなで揃えるとさらに元気になりますよ!  
追加注文もできますので事務局までお問い合わせ下さい(\*^\_^\*)

## カローリング体験教室開催!

7月にカローリング大会を予定しています。それに先立ち、6月25日のサロンの中でカローリング体験教室を開催いたします。やったことのある人もそうでない人も楽しく出来るニュースポーツです。



サロンの中で行う体験教室ですので参加料も申し込みも不要。多くの方の参加お待ちしております。

## 肩こり軽減体操 -7-

肩甲骨を離すイメージで、組んだ手を前に出します。猫背になるようにするのがポイント!



## 各種教室参加者募集中!

- ★ 毎週火曜日開催 バドミントン
  - ★ 毎週木曜日開催 ラージボール卓球
  - ★ 第1・3金曜日開催 3Bたいそう教室
  - ★ 月2~3回金曜日開催 プール教室(水中ウォーキング)
  - ★ 毎月2回開催 ボディメイキング教室
- (都合により変更になる場合があります)  
※ 詳しくは事務局までお問い合わせ下さい。

組んだ手を天井に向けてグーッと伸びます。腕が頭より後ろに行くように意識しましょう。

