

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.76

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

早いもので今年度も残りあとわずかとなりました。今年度も皆さまのご理解とご協力のおかげでたくさんの教室を開催することができました。ありがとうございました。

来年度も教室はもちろんイベントなどいろいろ企画しています。まだ会員ではないというかたもこの機会に是非会員になって、たくさんのスポーツや人と触れ合う機会を持ちましょう。



2月5日(土)文化体育館に於いて、たまかわ元気スポーツクラブ交流カローリング大会を開催しました。3人一組で16チーム、小学生から年配の方まで応援も含めると50人以上の方が参加されました。初めてでも手軽に出来るスポーツです。今後も開催を予定しておりますので是非御参加下さい。

スポーツサロン

☆3月は12日・26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	13:00~16:00
すば一く玉川	ゲートボールなど

☆毎週木曜日(3月は3・10・17・24・31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(3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)

Tシャツ作ります!

たまかわ元気スポーツクラブではクラブ会員用にTシャツを作ります。(ロイヤルブルー地に白文字、ピンクの縁取り)

今回は3月10日まで申し込みの方に限り、通常2,000円で販売のところ、1,500円で販売します。

サイズもありますのでお問い合わせ下さい。



緊急募集! ワーキンググループ活動員

※こんな教室だったら指導できる、こんなサークル作ってみたい・・・そんな方も探しています。是非お問い合わせ下さい。

▲上記についての詳しいお問合せはクラブ事務局(57-4632)まで▲

☆ 3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 火 バドミントン (19:00~)	17 木 ラージボール卓球 (9:30~)
3 木 ラージボール卓球 (9:30~)	18 金 健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)
4 金 健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)	22 火 バドミントン (19:00~)
8 火 バドミントン (19:00~)	24 木 ラージボール卓球 (9:30~)
10 木 ラージボール卓球 (9:30~)	25 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)
11 金 健康たいそう教室 (プール) (13:00~)	26 土 交流グラウンドゴルフ大会 (8:00~)
12 土 スポーツサロン (13:00~)	26 土 スポーツサロン (13:00~)
15 火 バドミントン (19:00~)	29 火 バドミントン (19:00~)
	31 木 ラージボール卓球 (9:30~)

たまかわ元気スポーツクラブ会員更新手続きのご案内

重要

会員更新期間内 (4月30日まで) に更新されない場合、新規会員加入者となり、入会金 (2000円) が発生します。ぜひ期間内で更新手続き頂きますよう宜しくお願いします!!

会員の「更新手続き期間」が始まりました。

- 更新期間 : 平成23年2月18日(金)~4月30日(土)
- 手続きのしかた:
 - ①更新の場合... 会員証と年会費・保険代金を持参
 - ②新規会員加入の場合... 申込書へ記入。入会金・年会費・保険代金持参
 - ③団体の更新・新規加入の場合... 一括手続きできます。

3. 手続き場所: 玉川村公民館内たまかわ元気スポーツクラブ事務局

TEL 57-4632

4 会費と保険の有効期間: 4月1日から、翌年3月31日まで

入会金	
入会金	2,000円
(更新者は無料です。)	
年会費	
就学前	200円
高校生以下	600円
大人	1,200円
+	
スポーツ安全保険	
中学生以下	600円
高校生以上	1,600円
65歳以上	800円

グランド・ゴルフ大会 開催します!

元気クラブでは3月26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高齢まで楽しく出来るスポーツです。参加してみたいけどやったことが無いから不安、と言う方は毎週水曜日の午前9時~11時まで村民グラウンドにて玉川村グラウンド・ゴルフ協会の方々が練習していますのでぞいて見てはいかがでしょうか? 親切に指導して下さいますよ。



肩の軽減体操—
首のストレッチ
あごがつくように意識しながらゆっくりと前に倒します。姿勢を良く行って下さい。
後ろに頭を倒します。首の前(のどの辺り)が伸びるのを感じましょう。



あごがつくように意識しながら
ゆっくりと前に倒します。
姿勢を良く行って下さい。

ポイント!
姿勢が崩れないように意識しながら肩がすくまないように気をつけましょう。



後ろに頭を倒します。
首の前(のどの辺り)が
伸びるのを感じましょう。

~トレーニング教室より~