

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.75

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

早いもので年があけてひと月がたとうとしています。今年も皆さんが参加したいと思えるクラブ作りに励んでいきたいと考えていますのでよろしくお願いいたします。

さて、寒いからと家にこもりきりの方いませんか? 元気クラブでは冬期間も様々な教室を開催中です。火曜日の夜7時から文化体育館でバドミントン教室を開催していますよ。教室といっても特に先生はいないので、みんなそれぞれのレベルで楽しんでいます。一度見学に来てみませんか?



社交ダンス教室

於：須釜公民

10月から12月にかけて須釜社交ダンスクラブの方々の協力を得ながら全6回開催しました。ブルースやルンバなど数種類のステップを教してもらいました。毎回2時間の教室でしたが、参加者は休憩時間も惜しんで一生懸命練習していました。

スポーツサロン

☆2月の開放は26日(土)のみ

●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

※26日はゲートホール大会開催のため、すばやく玉川の解放はありません。

☆毎週木曜日(2月は3・10・17・24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(2月は1・8・15・22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)

トランポリン&マット運動教室



12月11日・19日

手芸教室



12月25日・1月8日

書初め教室



1月6日

12月から1月にかけて様々な教室を開催しました。トランポリン&マット運動教室ではなかなか触れることのできないトランポリンに乗りたくてみんなうずうず..マット運動は最初は上手に前転できなかった子達もきれいに出来るようになりました。手芸教室では市販の靴下を利用してかわいいぬいぐるみが出来ました。書初め教室では広い教室でのびのびと筆をはらせていましたよ。今回の3教室ではたくさんの小学生が参加してくれました。今回参加できなかった方々、来年度も開催を予定していますので是非ご参加下さい。

☆2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					



1	火	バドミントン	(19:00~)
3	木	ラージボール卓球	(9:30~)
4	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)
4	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
5	土	カローリング大会	(8:30~)
8	火	バドミントン	(19:00~)
10	木	ラージボール卓球	(9:30~)
12	土	トレーニング教室	(18:45~)

15	火	バドミントン	(19:00~)
16	水	ワーキンググループ	(18:00~)
17	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~)
18	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)
21	月	トレーニング教室	(18:45~)
22	火	バドミントン	(19:00~)
24	木	ラージボール卓球	(9:30~)
26	土	ゲートボール大会	(8:00~)
26	土	スポーツサロン	(13:00~)

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!!

まもなく会員の「更新手続き期間」が始まります。

- 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。
- 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

元気クラブ会員特典

- ①文化体育館内トレーニング室使用が会員は**通常半額**でご利用できます。
会員: 高校生以下 50円/大人 100円
非会員: 高校生以下 100円/大人 200円
*このほか、回数券も半額です。
- ②文化体育館内アリーナの使用が会員は**無料**でご利用できます。
会員: 一律無料
非会員: 高校生以下 50円/大人 100円
*但し、第2、第4(土)スポーツサロン時は無料。
- ③各種教室等**会員料金**で参加できます。会員限定や会員優先の教室もあります。是非この機会に入会し、いろいろな事にチャレンジしましょう。

肩こり軽減体操—4—

首のストレッチ

肩の高さを変えないで耳が肩につくように意識して、息を吐きながら首を倒します。

反対側も同じようにしてストレッチします。

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。



~トレーニング教室より~

