

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.74

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

今年も残すところあとわずかとなってしまいました。皆さまのご協力のおかげで各種事業も無事に開催することができました。ありがとうございました。

来年も皆さまに喜んでいただけるような教室を開催したいと考えております。

やってみたいスポーツや、こんな教室があったらいいな、なんてものがありましたら、是非教えて下さい。元気クラブは皆さまの声もお待ちしております。来年もよろしく願いいたします。



12月5日(日)日本体育協会公認アスレティックトレーナーの鬼澤武則先生をお迎えし、応急手当講習会を行いました。熱中症の対処法やRICE処置の講義の後、有効なアイシング法を学びました。

スポーツサロン

☆1月の開放は8日・22日(土)

●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
すぱーく玉川	ゲートボールなど

☆毎週木曜日(1月は6・13・20・27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(1月は11・18・25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)



11月27日(土)町営鳥見山体育館に於いて、中通り県中・県南交流会inかがみいしが開催されました。県中・県南域内の各スポーツクラブから約80名が参加しました。当クラブからは18名が参加し、午前中は鏡石町の文化や歴史に触れ合うウォークラリー。昼食を取った後は、元気クラブから3B体操の発表を兼ねた3B体操教室、はなわスポーツクラブによるレクダンスを体験しました。お天気もよく、楽しい交流会となりました。

第27回玉川村民卓球大会



12月12日(日)玉川村体育センターに於いて村民卓球大会が行われました。元気クラブで活動しているラージボール卓球のメンバーも、思いやりラリー戦、ダブルスに出場してきました。

☆ 1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					



						16日 スキー教室
						18日 火 バドミントン (19:00~)
						19日 水 ワーキンググループ (18:30~)
6日	木	ラージボール卓球	(9:30~)			20日 木 ラージボール卓球 (9:30~)
6日	木	書初め教室	(9:30~)			21日 金 健康たいそう教室 (3B体操) (9:30~)
7日	金	健康たいそう教室 (3B体操)	(9:30~)			22日 土 スポーツサロン (13:00~)
8日	土	スポーツサロン	(13:00~)			22日 土 カローリング講習会 (13:30~)
8日	土	手芸教室	(13:30~)			23日 日 第3回男女混合バレーボール大会
8日	土	トレーニング教室	(18:45~)			24日 月 トレーニング教室 (18:45~)
9日	日	玉川村成人式				25日 火 バドミントン (19:00~)
11日	火	バドミントン	(19:00~)			27日 木 ラージボール卓球 (9:30~)
13日	木	ラージボール卓球	(9:30~)			28日 金 健康たいそう教室 (プール) (9:30~)
14日	金	健康たいそう教室 (プール)	(13:00~)			

カローリング講習会 開催します

元気クラブ会員のためのカローリング交流会を2月に行います。ルールさえ覚えれば誰でも出来るニュースポーツです。3人1組で行うこのスポーツ、家族はもちろん、サークルの仲間やお友達と一緒に参加してみませんか？3人は集まらないけど参加したいという方もご相談下さい。また、初めてやるという方に1月22日のサロンの中で講習会を行います。大会の詳しい日程等は後日募集チラシをごらんください。

カローリング講習会 1月22日(土) 午後1時30分~3時まで
たまかわ文化体育館

トレーニング教室第5期参加者募集

トレーニング教室の第5期の参加者を募集します。主にトレーニングマシンを使つての教室となります。第5期は1月8日(土)・24日(月)・2月12日(土)・21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。大好評のこの教室も今回が最終期になります。是非御参加下さい。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！

肩こり軽減体操—3— 肩の回旋運動

肩の部分の服をつまんだら、離さないで肘で円を描くようにゆっくり大きく、しっかりと肩甲骨の動きを感じながら回します。逆回しも同じように行いましょう。一周5秒かけて。5周行います。

ポイント！
後ろまでしっかり！！



~トレーニング教室より~



肩の部分の服をつまみます。

つまんだ服を離さないように、肘を回します。