



No.214

発行
2022/10/26

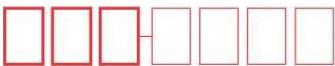
元気!Genki!!



事務局 〒963-6312 玉川村小高字大谷地71(たまかわ文化体育館内) 電話&FAX 57-7313

気温もぐっと下がり、スポーツをするにも上着が手放せなくなってきたね。元気クラブのイベントもだんだん冬めいてきて、年賀状を描く【アート教室】や、【書初め教室】などの文化系教室の募集もスタートします。興味がありましたらぜひお問い合わせください！

郵便はがき



来年はうさぎ年！

アート教室

参加者募集！

-大切な人に年賀状を送ろう！-

開催日 12月3日(土) 9:00~11:30

場所 たまかわ文化体育館

対象 小学生10名

(最少催行人数3人、定員になり次第募集終了)

詳細はこちら

参加費 会員 250円
非会員 500円申込 元気クラブ事務局までお申し込みください
【申込期限: 11/7~11/25】

★毎週木曜日はラージボール卓球★ ●
(会員・非会員)

11月は10日・24日

場所…たまかわ文化体育館

時間…9:30~11:30

参加費…(会員)年間1,000円または1回100円
(非会員)1回200円

★毎週火曜日はバドミントン★ ●
(会員・非会員)

11月は8日・22日

場所…たまかわ文化体育館

時間…19:00~20:30

参加費…(会員)年間2,000円または1回100円
(非会員)1回300円ちょっぴり
早めの

書初め教室

講師のアドバイスでレベルアップ
した作品に仕上げましょう！

■開催日
12月27日(火)

第一部 9時~11時30分
第二部 13時30分~16時

■場所 就業改善センター(役場隣)
2階農研室

■対象 一部・二部ともに小学生10名
(最少催行人数7人、
定員になり次第募集終了)

■参加費 会員 300円
非会員 500円

■申込 元気クラブ事務局までお申し込みください

申込期間…会員12月1日~
非会員12月2日~
(土日祝を除く)

詳細はこちらを
ご覧ください



★11月の元気クラブ予定表★

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---------------|---|-------------------------|------------|---|
| | | 1 レクダンス教室 | 2 ■文化の日 靈山トレッキング | 3 4 3Bたいそう教室 | 5 | |
| 6 | 7 フラダンス教室 ランニング教室 フットサル教室 バドミントン | 8 9 | 10 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室 | 11 プール教室 | 12 | |
| 13 | 14 | 15 レクダンス教室 | 16 17 | 18 3Bたいそう教室 | 19 ヨガ教室 | |
| 20 | 21 フラダンス教室 ランニング教室 フットサル教室 バドミントン | 22 ■勤労感謝の日 | 23 24 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室 | 25 3Bたいそう教室 プール教室 | 26 ヨガ教室 | |
| 27 | 28 | 29 30 | | | | |

※参加希望者は確認の上、ご参加下さい。不明な点は事務局まで！※都合により変更・中止になる場合があります。

- ・ フラダンス教室 9:30～
 - ・ ランニング教室 18:30～
 - ・ フットサル教室 19:00～
 - ・ バドミントン 19:00～
 - ・ レクダンス教室 13:30～
 - ・ ラージボール卓球 9:30～
 - ・ ヨガ教室 13:30～
 - ・ げんきUP教室 13:30～
 - ・ トレーニング教室 19:00～
 - ・ 3Bたいそう教室 9:30～
 - ・ プール教室 13:30～

滝を見ながらトレッキング



10月3日(月)、滝川渓谷
(矢祭町)トレッキングを開催し、13名が参加しました。

登りが続く登山道に息が切れることがありました。柔らかい木漏れ日や桂の甘い香り、連綿と続く滝の飛沫と水の音に心癒されながらの登頂となりました。

また頂上となる『滝川の里(物産直売所)』では蕎麦に舌鼓を打つ参加者もあり、五感でトレッキングを楽しんでいました。

参加者は「滝と一緒に見る紅葉はすごいキレイなんだろうね～見てみたい！」と紅葉の滝渓谷に思いを馳せていました。

滝沿いを歩いてマイナスイオンをたっぷり浴びる



9月から計6回で開催した『あおぞらノルディックウォーキング』は、10月17日で最終回をむかえ、最後はあづま総合運動公園(福島市)を歩いてきました。広大な公園内は、各競技場、黄色に染まったイチョウ並木や東京オリンピック記念碑など見どころがたくさんあり、参加者の目を楽しませました。

同教室では毎回約3・5km程度の距離をウォーキングしていましたが、今回は少し長めの約4・6kmの道のりを歩きました。参加者は『いつも来れない場所・歩かない距離を歩くことができた。ノルディックウォーキングでいつもの散歩より良い汗がかけた』と声を弾ませました。



ポールをもって歩くことでより効果的なウォーキング

イチヨウ並木を歩く

