

No.248

発行
2025/8/20

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

朝晩の風に秋の気配を感じる季節となりました。夏の疲れが出やすいこの時期は、軽い運動やストレッチで体調を整えるのがおすすめです。ウォーキングや体操は無理なく続けられ、心身のリフレッシュにもつながります。スポーツの秋に向けて、新しい活動始めるのも良いですね。

ノルディックウォーキング参加者募集!



- 対象** 大人 健康で完歩できる方
30名程度 初心者大歓迎!
- 時間** 各回：午前9時現地集合・解散
終わり次第終了。午前中には解散します。
- 参加費** 会員 無料 / 非会員 1回200円
※第6回目は別途料金をいただきます。
- 申込** たまかわ元気スポーツクラブ
までお電話または直接お申し込みください。
【申込：8月20日(水)～9月17日(水)】



チラシ

★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)

9月は11日・18日※・25日※

※は須釜プラザで開催

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)

9月は9日・30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3,000円または1回200円
(非会員)1回500円

施設愛護活動のお知らせ

令和7年度の施設愛護活動を、下記により実施いたします。

会員だけではなく施設をご利用のたくさんの皆様のご協力をお願いいたします。

あらためてのお知らせは致しませんのでご了承ください。



1. 日 時：令和7年9月20日(土)
午前6時～午前7時
2. 内 容：
 - ◆ 村民グラウンド側溝の土砂上げ
 - ◆ 村民グラウンドの石拾い・草むしり
 - ◆ グラウンド周辺の空き缶、ゴミ拾い
 - ◆ 管理棟清掃(窓・床)
 - ◆ トイレ清掃(管理棟・Aコート)
3. 準備物：鍬(スキ)、スコップ、買い物(ビニール)袋、雑巾、軍手等
※小雨決行ですので、ご了承ください。



★9月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 レクダンス教室	4	5 3Bたいそう教室	6
7	8	9 フラダンス教室 HAEH ランニング教室 ヨガ教室 フットサル教室 バドミントン	10 げんきっず	11 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	12 プール教室	13
14	15 ■ 敬老の日	16	17 レクダンス教室	18 ラージボール卓球※	19 3Bたいそう教室	20 施設愛護活動 6:00 村民グラウンド
21	22 あおぞらノルディック ウォーキング 9:00 文体	23 ■ 秋分の日	24 げんきっず	25 ラージボール卓球※ げんきUP教室 トレーニング教室	26 プール教室	27 きのご鑑賞会 南会津町
28	29 あおぞらノルディック ウォーキング 9:00 須賀川	30 フラダンス教室 HAEH ランニング教室 ヨガ教室 フットサル教室 バドミントン	私たちはtoto(スポーツ振興くじ)の助成を受けて活動しています。			

- ・ フラダンス教室 9:30～
- ・ HAEH 17:30～
- ・ 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～
- ・ ヨガ教室 19:00～
- ・ げんきっず 15:30～
- ・ レクダンス教室 13:30～
- ・ ラージボール卓球 9:30～
- ・ げんきUP教室 13:30～
- ・ 3Bたいそう教室 9:30～
- ・ プール教室 13:30～

笑顔いっぱい！ 夏のトランポリン&マット運動教室

8月6日(水)と8日(金)、小学生を対象とした「トランポリン&マット運動教室」を開催しました。毎年夏と冬に恒例となっている人気教室で、今回も定員を超える申し込みをいただきました。初めて挑戦する子どもたちは少し緊張した様子でしたが、講師の指導を受けながら視線や体の使い方を意識し、まっすぐにジャンプ！失敗しても笑顔があふれ、マット運動では前転や後転などに果敢に挑戦しました。「できた！」という喜びの声や「もう一度やりたい！」という元気な声が響く、充実した2日間となりました。



元気にジャンプ！



何ができるかな

創造力☆キラリ 貯金箱作り

8月7日(木)、小学生を対象とした夏休み工作教室を開催しました。午前の部では紙コップと廃乾電池を利用し、「トコトコ前進する貯金箱」を製作しました。午後の部では牛乳パックを使い、「お金を入れると仕掛けが動く貯金箱」に挑戦しました。どちらも作り方にはコツがあり、子どもたちは真剣な表情で調整を繰り返し、仕上げながら完成を目指しました。完成した作品は、同じ材料を使っても誰ひとり同じ作品がなく、子どもたちの創造力の豊かさに驚かされました。

