

No.250

発行  
2025/10/29

# 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

朝晩の冷え込みが増し、木々の色づきも深まってきました。季節の移ろいを感じるこの時期、体を動かして心も体もあたためていきましょう。運動は冷えや体調不良の予防にも効果的です。無理のない範囲で続けることが、健康づくりの第一歩。笑顔で元気に、今年の残り2か月を過ごしていきましょう。

## バドミントン利用ルールのお知らせ



いつもご参加ありがとうございます。  
この度元気クラブ主催【バドミントン】について、安心・安全に楽しんでいただくため、以下の通りルールを改定しました。

- ・対象は小学生以上（未就学児は参加できません）
- ・中学生以下は保護者同伴でご利用ください
- ・指導・レッスン目的の参加は不可
- ・練習希望は月1回の会員限定教室をご利用ください

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

### ★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)



11月は6日※・13日※・20日・27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)



11月は4日・11日・18日・25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

## 元気クラブ 生涯スポーツ優良団体 受賞



このたび、たまかわ元気スポーツクラブは、スポーツ庁の「生涯スポーツ優良団体表彰」を受賞しました。この表彰は、地域におけるスポーツの健全な普及や発展に貢献し、地域スポーツの振興に顕著な成果をあげた団体に対して、文部科学大臣が贈るものです。日頃から活動に参加してくださる皆さんや、地域で支えてくださる方々のおかげで、このような栄誉ある評価をいただくことができました。今後も地域のみなさんとともに、元気に楽しくスポーツ活動を広げ、誰もが参加できるクラブづくりを進めてまいります。

Thank you

# ★11月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
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。						1
2	3 ■ 文化の日	4 バドミントン	5 玉川クリーンウォーク 9:00 こぶしの里 げんきっず	6 ラージボール卓球※	7 3Bたいそう教室	8
9	10 玉川クリーンウォーク 9:00 空港公園	11 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	12 玉川クリーンウォーク 9:00 乙字ヶ滝 レクダンス教室	13 ラージボール卓球※ げんきUP教室 トレーニング教室	14 プール教室	15
16	17 玉川クリーンウォーク 9:00 北須釜	18 バドミントン	19 玉川クリーンウォーク 9:00 須釜公民館 レクダンス教室 げんきっず	20 ラージボール卓球	21 3Bたいそう教室	22
23 ■ 勤労感謝の日	24 ■ 振替休日	25 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	26 玉川クリーンウォーク 9:00 川辺公民館	27 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	28 プール教室	29
30						

- |                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|
| ・ フラダンス教室 9:30～  | ・ バドミントン 19:00～  | ・ ラージボール卓球 9:30～ |
| ・ HAEH 17:30～    | ・ ヨガ教室 19:00～    | ・ げんきUP教室 13:30～ |
| ・ ランニング教室 18:30～ | ・ げんきっず 15:30～   | ・ 3Bたいそう教室 9:30～ |
| ・ フットサル教室 19:00～ | ・ レクダンス教室 13:30～ | ・ プール教室 13:30～   |

## 秋の恵みと出会う。きのこ観賞会

9月27日(土)、南会津町のシラネアオイ園で「きのこ観賞会」を開催しました。スタッフの指導のもと、参加者は敷地内のきのこを採取し、採ったきのこを並べて食べられるものと食べられないものを選別しました。見た目が似ていても「これはおいしい」「これは食べられない」「食べられるきのこに似ているから注意!」といった説明に、参加者からは驚きや感心の声が上がりました。

また、山に人が入ることが生態系の維持につながることを学び、自然への理解を深める機会にもなりました。最後は地元食材を使ったきのこ料理を味わい、笑顔あふれる一日となりました。



詳しくはつちり解説



リフトを降りたら最高の景色!

## 猪苗代湖を望む赤埴山

10月4日(土)、赤埴山(あかはにやま)トレッキングを開催しました。今回は猪苗代スキー場から登山リフトを2基乗り継ぎ、歩く距離を短くしてスタートしました。リフトを降りると眼下に猪苗代湖が広がり、参加者の皆さんから歓声が上がりました。道中は岩が多く急な登りもありましたが、声を掛け合いながら元気に登りました。

山頂では残念ながら磐梯山と櫛ヶ峰は雲に隠れていましたが、猪苗代湖の景色をしっかりと楽しむことができました。下山後は中ノ沢温泉で汗を流したり、名物の天ぷらまんじゅうに舌鼓を打ったりと、笑顔いっぱいの日となりました。

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)

TEL & FAX 0247-57-7313 平日8:30～17:15 定休 土日祝

ホームページ



Instagram

