

No.252

発行

2025/12/24

# 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&amp;FAX 57-7313

一年の締めくくりと新しい年を迎える時期となりました。年末年始は生活リズムが崩れやすく、体調管理が大切な季節です。寒さで体を動かす機会が減りがちですが、少し体を動かすだけでも気分転換や健康維持につながります。無理をせず、自分のペースで元気に過ごし、気持ちよく新年のスタートを切りましょう。

## 中学生バレーボール教室開催!

仲間と一緒に、バレーボールを思いきり楽しもう!基礎からていねいに教えるので初心者も大歓迎。まずは気軽に参加してみよう!



開催日 1月~3月の日曜日 計8回

時 間 9:00~12:00

場 所 玉川中学校体育館 他

参加費 会 員 1,800円  
非会員 2,000円

対 象 中学生 18名

申 込 12/24(水)8:30~1/16(金)17:00



## 玉川クリーンウォーク 拾ったゴミは130kg超!



お鍋、ハイヒール、おむつ等…“なんで?”なゴミも。

### ★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)

1月は8日・15日・22日・29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)

1月は6日・13日・20日・27日

場 所…たまかわ文化体育館

時 間…19:30~21:00

参加費…(会 員)年間3,000円または1回200円  
(非会員)1回500円

10月から全12回にわたり実施してきた「玉川クリーンウォーク」は、12月17日をもって全日程を無事終了しました。ご参加いただいた皆さん、本当にありがとうございました。期間中、参加者からは「車で通行中も歩道のごみが気になるようになった」「以前拾った場所に再びごみが捨てられていて残念だった」など、環境への意識の高まりを感じる声が多く寄せられました。12回の活動で回収したごみの総量は131.18kgにのぼり、一人ひとりの行動が地域の環境美化につながっていることを実感しています。今後も、きれいな玉川村づくりに向け、正しいごみ分別と環境意識の向上に取り組んでまいります。

# ★1月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6 バドミントン	7 げんきっず	8 ラージボール卓球 トレーニング教室	9 プール教室	10
11	12 ■ 成人の日	13 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	14 トランポリン & マット運動教室 17:30 文体	15 ラージボール卓球	16 ボッチャ大会 9:00 文体 3Bたいそう教室 トランポリン & マット運動教室 17:30 文体	17
18 中学生バレーボール教室 9:00 玉中	19	20 バドミントン	21 レクダンス教室 げんきっず	22 ラージボール卓球 トレーニング教室	23 プール教室	24
25 中学生バレーボール教室 9:00 玉中	26	27 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	28 レクダンス教室	29 ラージボール卓球	30 3Bたいそう教室	31

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

## 笑って！競って！村民卓球大会

12月7日(日)、村民卓球大会が開催され、元気クラブからも、日頃ラージボール卓球を楽しんでいる皆さんのが「ラージボール卓球の部」に出場しました。普段は和やかな雰囲気のラージボール卓球ですが、この日は選手の表情も一変。ペアでラリー回数を競う【思いやり卓球】と、公式ルールで行う【ダブルス】の2種目が行われ、会場は笑顔と真剣勝負が入り混じる大盛り上がりの時間となりました。大会終了後には、参加者同士で反省会も行われ、交流を深める一日となりました。

- |           |         |          |            |
|-----------|---------|----------|------------|
| 思いやり卓球 優勝 | ダブルス 優勝 | ・矢吹 義隆さん | ・水野由喜子さんペア |
|           |         | ・矢吹 義隆さん | ・吉村 康男さんペア |



笑顔と真剣勝負



ここもからだも前向きに★

今年4月から開催していた中高年向けトレーニング教室【げんきっず教室】が、無事に全日程を終了しました。教室では、バラエティスポーツやミニハードル、ラダーを使った筋力トレーニングを中心にを行い、天気の良い日には屋外でウォーキングも取り入れました。参加者同士の会話も自然と生まれ、毎回、笑顔あふれる雰囲気の中で実施することができます。運動の一大イベントとして、仲間と一緒に楽しむだけでなく、仲間と交流する時間を大切にしながら取り組めたことも、この教室の大きな魅力です。「体が軽くなつた」といった声も多く聞かれ、継続して運動することの大切さや効果を改めて感じました。

## 仲間と一緒に「げんきUP！」

## 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

