

No.257

発行
2026/5/14

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

新緑がまぶしい季節となりました。ゴールデンウィークなど外出の機会も増え、体を動かすには絶好の時期です。ウォーキングや軽いジョギングなど、自然を感じながらの運動は心身のリフレッシュにぴったり。無理のない範囲で日常に運動を取り入れ、爽やかな季節を元気に楽しみましょう!

元気クラブ会員更新のご案内

今年度も元気クラブの事業にご参加いただき、誠にありがとうございました。
新年度の更新の時期が近づいてまいりましたので、継続を希望される方は、期限内にお手続きをお願いいたします。

■更新手続き期限：3/2(月)～6/30(火) ※土日祝をのぞく

■更新手続き方法

継続をご希望の方は、たまかわ元気スポーツクラブ事務局(たまかわ文化体育館内)にて、年会費+スポーツ安全保険料をお支払いください。
なお、令和7年度の会員証をお持ちいただくと、スムーズに手続きができます。

■更新に必要な料金(年会費+スポーツ安全保険料)

・活動会員：未就学児 1,050円/小・中学生 1,500円
高校生 2,750円/18歳～64歳 3,500円
65歳以上 2,700円

※年会費はクラブ総会終了までは一時預かり金としてお預かりいたします。(クラブ総会により年会費が決定するため)

更新をするかお悩みの方は【休会制度】もありますので
ご相談ください。

★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)

6月は11日・25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)

6月は9日・16日・23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

参加者募集!

むらなかウォーキング

玉川村には、全部で11の行政区があります。今回のウォーキングでは、その行政区をめぐって歩きます!村に住んでいても、「知っているようで知らない道」って意外と多いですよ。

そんな“玉川村の細道”を、ゆっくり歩いてみませんか?

村外の方の参加も大歓迎です!

新しい発見がきっとあります!みなさんのご参加、お待ちしております♪



- 場 所 村内行政区11か所
- 対 象 どなたでも 25名程度
- 開催日 5月～9月の月曜日 全11回
8:45に集合・スタート
- 参加費 無料
- 申 込 【要申込】たまかわ元気スポーツクラブ
までお申し込みください。

5月・6月は・・・

- ・5/25(月) 川辺(川辺公民館)
- ・6/1(月) 蒜生(蒜生農業構造改善センター)
- ・6/15(月) 小高(小高集会所)
- ・6/22(月) 中(中地区生活改善センター)

ご参加お待ちしております!

★6月の元気クラブ予定表★

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------------------------|---|---|---------------------------------------|----------------|----|
| | 1 むらなかウォーキング 8:45 蘇生 | 2 ヨガ教室 | 3 レクダンス教室 げんきっず | 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 フットサル教室 バドミントン | 10 | 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 むらなかウォーキング 8:45 小高 | 16 バドミントン ヨガ教室 | 17 レクダンス教室 げんきっず | 18 | 19 3Bたいそう教室 | 20 |
| 21 | 22 むらなかウォーキング 8:45 中 | 23 フラダンス教室 HAEH ランニング教室 フットサル教室 バドミントン | 24 | 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 |
| 28 | 29 | 30 バドミントン ヨガ教室 |  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 16:30～
- ・ 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～
- ・ 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～

プール教室参加者募集中!

水の浮力を活かした水中ウォーキングで、体にやさしく運動しませんか。膝や腰への負担が少なく、運動に不安のある方でも安心して参加できます。水の抵抗により全身をバランスよく動かせるため、体力づくりや健康維持にオススメです。無理なく続けられる運動習慣として、ぜひご参加ください。



いつまでも歩く喜びを!

- 【日時】月2回 金曜日
- 【時間】13:30～14:30
- 【会場】矢吹町温水プール
※会場までは村内2か所発着の送迎バスあり
- 【対象】村内在中の中高年
- 【参加費】65歳以上…1回300円
65歳以下…1回500円

※詳細はお問い合わせください。

施設愛護活動を実施しました

5月9日(土)、村民グラウンドにて施設愛護活動を実施しました。女性の皆さんには管理棟やトイレの清掃、草むしりを、子どもたちにはグラウンド内の石拾いを、男性の皆さんには側溝の土砂上げを行っていただきました。早朝にも関わらず、多くの方にご協力いただき、心より感謝申し上げます。ソフトスポ少、バスケスポ少、ランニングサークル、近隣住民の皆さん、その他関係者の皆さん、本当にありがとうございます。

今後も誰もが気持ちよくスポーツに親しめる環境づくりに努めてまいります。



今回も土砂上げおつかれさまでした!

