

No.253

発行

2025/1/21

# 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

寒さが一年で最も厳しい時期となりました。冷え込みが続くと、体も気持ちも縮こまりがちですが、無理のない運動や日常のちょっとした動きが健康維持につながります。体を動かすことで血行が良くなり、気分もすっきりします。体調に気を配りながら、自分のペースで元気に冬を乗り切っていきましょう。

## カローリング大会 日程変更のお知らせ

2月7日（土）に開催を予定しておりました「カローリング大会」につきまして、都合により開催日を下記のとおり変更して実施することとなりました。

**【変更前】 2月7日（土）**



**【変更後】 2月14日（土）**

すでにお申し込みいただいている方で、参加をキャンセルされる場合、または新たに参加をご希望される方は、2月10日（火）までにご連絡をお願いいたします。

参加を予定されていた皆さまには、ご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、ご理解のほど、よろしくお願ひいたします。

### ★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)

**2月は12日・19日・26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)

**2月は3日・10日・17日・24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

## 一投に歓声！ ボッチャ大会開催



狙いを定めて、いざ一投！

1月16日（金）、ボッチャ大会を開催しました。ボッチャは一投ごとに形勢が変わる奥深い競技で、わずかな手の感覚が勝敗を左右します。会場では思わず声が上がる場面が多く、終始盛り上がりを見せました。ジャックボールに自分のチームのボールを近づけることを目指し、「ねっぱってる」「ねっぱして」といった福島ならではの掛け合いも聞かれ、和やかな雰囲気の中で交流が深まりました。今回は参加者同士が審判を務め、ルールを確認し合いながら、誰もが楽しめる大会となりました。

優勝おめでとうございます  
熊田 正さん 矢吹 靖子さん 矢吹 ハナヨさん

# ★2月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 eスポーツ体験会 13:30 文体 バドミントン	4 レクダンス教室 げんきっず	5	6 3Bたいそう教室 プール教室	7
8 中学生バレーボール教室 9:00 玉中	9	10 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	11 ■ 建国記念の日	12 ラージボール卓球 トレーニング教室	13 プール教室	14 カローリング大会 9:00 文体 小学生バレーボール教室 17:00 文体
15 中学生バレーボール教室 9:00 玉中	16	17 eスポーツ体験会 13:30 文体 バドミントン	18 レクダンス教室 げんきっず	19 ラージボール卓球	20 3Bたいそう教室	21 小学生バレーボール教室 17:00 文体
22	23 ■ 天皇誕生日	24 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	25	26 ラージボール卓球 トレーニング教室	27 プール教室	28
				私たち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
- ・ 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
- ・ 3Bたいそう教室
- ・ プール教室

## 冬休み恒例 書き初め教室

12月26日（金）、小学生向けの書き初め教室を開催しました。冬休みの宿題として書き初めに取り組む子どもも多く、当日は14名が参加しました。教室は時間内であれば入退室自由とし、講師の指導を受けながら、それぞれのペースで作品づくりを行いました。短時間で集中して書き上げることを目標にする子もいれば、時間の許す限り納得の一枚を目指して何度も挑戦する子もあり、真剣に筆を運ぶ姿が見られました。

近年は椅子に座って書く機会が多いといわれていますが、今回は床に座って書き初めを実施しました。慣れない姿勢に戸惑いながらも、最後まで集中し、力強い文字を書き上げていました。



講師と一緒に筆運びの練習



まっすぐ高くとべるかな

1月14日（水）と16日（金）、小学生向けトランポリン＆マット運動教室を開催しました。今シーズン一の寒さともいえる厳しい気候でしたが、会場に入ると子どもたちは寒さを感じさせないほど元気いっぱいに体を動かしていました。講師の指導のもと、トランポリンでは姿勢や視線を意識しながらジャンプを繰り返し、少しずつ安定した動きができるようになっていきました。マット運動では前転や後転に挑戦し、最初は戸惑っていた子どもたちも、回数を重ねるごとに自信をつけていく様子が見られました。友達同士で声を掛け合い、失敗も笑顔に変りました。2日間となりました。

## トランポリン＆マット運動教室

## 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

