

No.244

発行
2025/4/16

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

桜が咲き始め、心地よい春の風を感じる季節になりました。新年度が始まり、新しい挑戦をする方も多いのではないのでしょうか？スポーツを通じて健康づくりを楽しみながら、仲間との交流を深めてみませんか？たまかわ元気スポーツクラブでは、どなたでも参加できるプログラムを用意しています。一緒に楽しく体を動かしましょう！

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参加いただきありがとうございました。更新の時期が近付いてまいりましたので、手続き期限内に継続の手続きをお願いします。

更新手続き期限：3/3(月)～6/30(月)
(土日祝を除く)

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)にて更新料(年会費+スポーツ安全保険料)をお支払いください。※令和6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。

■更新に係る料金(年会費+スポーツ安全保険料)

年会費		+	スポーツ安全保険料	
未就学児	250円		中学生以下	800円
小・中・高校生	750円		高校生～64歳	1,850円
一般	1,500円		65歳以上	1,200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確定するため)

★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)

5月は1日・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)

5月は13日・20日・27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5月10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。



★5月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
スポーツクラブ WINNER 0800 BIG 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 ラージボール卓球	2 3Bたいそう教室 フラパン	3 ■ 憲法記念日
4 ■ みどりの日	5 ■ 子どもの日	6 ■ 振替休日	7 レクダンス教室 フラパン	8 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	9 プール教室	10 施設愛護活動 6:00 村民グランド他
11	12	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 げんきっず フラパン	15 ラージボール卓球	16 3Bたいそう教室 フラパン	17
18	19	20 バドミントン	21 レクダンス教室 フラパン	22 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	23 プール教室	24
25	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	28 げんきっず	29 ラージボール卓球	30	31

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 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～ | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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～ ・ フラパン 19:00～ | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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～ |
|--|---|--|

新教室がスタート！

今年度より、新たに短距離特化型陸上教室【HAEH（はえ〜）】を開設しました。初回は4月8日に実施され、小学5年生から中学生までの4名が参加しました。「リレーの選手になりたい」「長距離走にも活かしたい」など、それぞれの目標をもって教室に臨む姿が印象的でした。

講師の黒木コーチ（地域おこし協力隊）は「速く走れるのには理由がある」という視点から、一つひとつの動作に意味があることを丁寧に伝えながら指導が行われました。参加者は、理論と実践を組み合わせた内容を理解しながら取り組み、今後の成長が楽しみなスタートとなりました。



“はえ〜！”と言われる子育てます。

楽しくバレーホールを学ぶ

2月からスタートしたバレーボール教室（全4回）が、子どもたちの笑顔とともに無事終了しました。教室では、レシーブやトス、アタックといった基本技術の習得の他、ボールに慣れるための遊びや、柔軟・体幹トレーニングなども行い、バレーボールの楽しさを体験してもらいました。友達同士で声をかけ合いながら練習する姿や、楽しそうに体を動かす子どもたちの様子に、コーチやスタッフも思わず笑顔に。特に柔軟運動では、コーチ陣で苦戦する方がいる一方で、子どもたちは元氣いっぱいに取り組んでいました。短期間ながら、回を追うごとに目に見える成長に、目を輝かせるものがありました。



一緒にジャンプ！

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

