

No.247

発行  
2025/7/23

# 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

8月は一年で最も暑い時期です。熱中症予防のため、水分・塩分補給をこまめに行いましょう。室内でも油断せず、涼しい環境で休息を取ることが大切です。朝夕の涼しい時間に軽い運動やストレッチを取り入れて、無理なく体を動かし、健康な夏を過ごしましょう。

## 会員証の提示をお願いします



たまかわ文化体育館を個人でご利用の際（体育館利用・トレーニング室チケット購入など）、元気クラブ会員価格の適用には、受付時の「会員証の提示」が必須となります。

会員であっても、会員証を忘れた場合は通常料金が発生しますので、ご注意ください。特にお子様が利用される場合は、保護者の皆さまからも忘れずに持たせていただきますようご協力をお願いいたします。

## ★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)

8月は7日・21日・28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)

8月は5日・19日・26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

## 秋から“自分時間”始めませんか？

元気クラブでは4月からスタートしている通年教室も、年度途中から参加できる教室がたくさんあります。ヨガやトレーニングなど、体も心もリフレッシュできるチャンスです！「気になっていたけど始めそびれた…」という方も大歓迎。仲間と一緒に楽しく過ごす時間を見つけてみませんか？詳しくは元気クラブまでお気軽にお問い合わせください。

教室目	フラダンス教室	ヨガ教室	レクダンス教室	ラージボール卓球	トレーニング教室	3Bたいそう教室
対象	女性20代~ (60代~70代の方が参加中!)	20代~60代の男女	大人 (60代~70代の方が参加中!)	どなたでも (60代~80代の方が参加中!)	20代~60代の男女	中高年 (70代~80代の方が参加中!)
場所	就業改善センター	たまかわ文化体育館	就業改善センター	たまかわ文化体育館	たまかわ文化体育館	たまかわ文化体育館
時間	月2回 火曜日 9:30~11:00	年20回 火曜日 19:00~20:30	月2回 水曜日 13:30~15:00	毎週木曜日 9:30~11:30	年20回 木曜日 19:00~20:45	月2回 金曜日 9:30~11:00

# ★8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 3Bたいそう教室	2
3	4	5 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	6 げんきっず レクダンス教室 トランポリン & マット運動教室 17:30 文体	7 ラージボール卓球 夏休み工作教室 9:30 文体 げんきUP教室 トレーニング教室	8 トランポリン & マット運動教室 17:30 文体	9
10	11 ■ 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19 フラダンス教室 バドミントン	20 げんきっず	21 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	22	23
24	25	26 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	27 レクダンス教室	28 ラージボール卓球	29 3Bたいそう教室 プール教室	30

- ・ 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 15:30～
- ・ レクダンス教室 13:30～
- ・ フラパン 19:00～
- ・ 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～

## カローリングで沸く！

7月5日、たまかわ文化体育館にてのカローリング大会を開催し、24名が参加しました。試合は2戦形式で行われ、1戦目は公式ルール、2戦目は玉川ならではのローカルルールを適用し、会場中チームごとの作戦や笑い声が飛び交い大いに盛り上がりました。そして今年は何んと同点1位が2チーム最後はサドンデスによる決着戦となり、会場中が息をのむ展開に。勝敗が決まった瞬間には大きな拍手と歓声が響き渡りました。

優勝おめでとうございます！！

溝井 賢一郎さん  
溝井 睦子さん  
矢部 キンさん



歡喜のグータッチ！



初夏の花々が美しい

## 花と学びの時間

7月7日、南会津町・昭和村の境にある駒止湿原(こまどしづげん)でトレッキングを実施しました。今回の湿原散策では、ワタスゲは終盤を迎えていましたが、アヤマやニッコウキスゲが鮮やかに咲き誇り、湿原一面に広がる花々はまるで絨毯のようでした。参加者の皆さんも、その美しい景色に見入り、カメラに風景をおさめていました。

当日は真夏のような暑さでしたが、時折吹く高原の風がとても心地よく、自然の中で深呼吸をしながら歩くひとときは格別でした。途中では、森の案内人の方から湿原の成り立ちや植物の特徴について解説をいただき、自然の奥深さを知る貴重な機会となりました。

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

