

No.260

発行
2026/8/14

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

9月は、夏の疲れが残りやすい一方で、少しずつ秋の気配を感じられる季節です。暑さが落ちてきたら、ウォーキングや軽い運動から無理なく体を動かしてみましょ。適度な運動は、体力づくりだけでなく、気分転換や生活リズムを整えることにもつながります。スポーツの秋を楽しみながら、自分に合った運動習慣を見つけてみてください。

VC玉川メンバー募集!

たまかわ元気スポーツクラブでは、中学生を対象としたバレーボールクラブ「VC玉川」のメンバーを募集しています。

学校部活動の地域移行など、子どもたちを取り巻くスポーツ環境が変化する中、地域の中でバレーボールを継続して楽しみ、仲間とともに成長できる場をつくることを目的に活動しています。

【募集対象】

石川郡・東白川郡・西白河郡・白河市に在住する中学生

【活動内容】

基礎練習、実践練習、練習試合など

【申込・お問い合わせ】

たまかわ元気スポーツクラブ事務局までお問い合わせください。

詳細は右記二次元コード、または元気クラブ事務局までお問い合わせください!



★毎週木曜日はラージボール卓球★ (会員・非会員)

9月は3日※・10日・24日

場 所…たまかわ文化体育館 ※プラザ

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)

9月は1日・8日・29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8年度第2回目の施設愛護活動を、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8年9月19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。



★9月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
		1 バドミントン ヨガ教室	2 レクダンス教室	3 ラージボール卓球	4 3Bたいそう教室	5
6	7 むらなかウォーキング 8:45 山小屋	8 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	9 げんきっず	10 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	11 ブール教室	12
13	14 むらなかウォーキング 8:45 四辻	15	16 レクダンス教室	17	18 3Bたいそう教室	19 施設愛護活動 6:00 村民グランド他
20	21 ■ 敬老の日	22 ■ 国民の休日	23 ■ 秋分の日	24 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	25 ブール教室	26 木戸川溪谷トレッキング
27	28	29 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 ヨガ教室	30 グラウンドゴルフ大会 9:00 村民グランド げんきっず			

- ・ 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～
- ・ ブール教室 13:30～

できた！がいっぱいの2日間

7月29日と8月6日の2日間、元気クラブでは毎年恒例の「トランポリン＆マット運動教室」を開催しました。

毎年人気の教室で、今年も申込開始からわずか1日で定員に達するほどの盛況となりました。初めてトランポリンに挑戦する子どもたちは、「できないかもしれない」と不安そうな様子を見せる場面もありましたが、いざ跳んでみると真剣な表情で何度も挑戦し、できたときには笑顔があふれていました。

トランポリンやマット運動を通して、楽しみながら体を動かすことができた、夏の暑さにも負けない元気いっぱいの2日間となりました。



大きくジャンプ！

楽しく工作に挑戦！

8月4日（水）、「夏休み工作教室」を開催し、参加した子どもたちがドレス型の貯金箱づくり挑戦しました。ペットボトルを土台に紙粘土でドレスの形を作り、ピンクやイエローの紙、フリルやシールなどを使って思い思いに飾り付けました。完成した作品はどれも個性豊かで、かわいらしいドレス型の貯金箱ができあがりました。

また、制作中にはお互いの作品を見せ合い、「かわいいね」「すごいね」と自然に褒め合う姿も見られ、ものづくりを楽しむながら交流を深める、笑顔いっぱいの時間となりました。



作品と一緒にハイ、ポーズ！

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

