

No.261

発行
2026/9/14

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

10月は、暑さも和らぎ、体を動かすにはぴったりの季節です。外に出て歩いたり、スポーツを楽しんだり、秋の自然を感じながら体を動かしてみませんか？運動は、体力づくりだけでなく、気分転換や仲間との交流にもつながります。元気クラブでも、ウォーキングやトレッキング、各種スポーツ教室など、秋を楽しめる活動を予定しています。ぜひ気軽にご参加ください。

令和8年度福島特定原子力施設地域振興交付金事業

地図を片手に、玉川村をぐるっと探検

ぐるっとクックちゃん
マップ
チャレンジ
2026

10月10日(土) 会場 / クックドームたまかわ
受付 / 8:00~8:40
制限時間 / 9:00~12:00

ぐるっとクックちゃんマップチャレンジって？

地図を見ながら、玉川村に設定されたチェックポイントを自由にめぐるイベントです！
チェックポイントを見つけたら、指定された写真と同じ構図でパシャリ！それぞれのチェックポイントにはポイントが設定されています。
どこを回るかはあなた次第！みなさんの参加をお待ちしております！

【申込期限：9/30(水)17時】

詳細はこちら

★毎週木曜日はラージボール卓球★
(会員・非会員)

10月は1日※・8日・15日・22日※・29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)

10月は6日・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

参加者募集！

あおぞらノルディックウォーキング

今年も「あおぞらノルディックウォーキング」を開催します。

10月14日(水)から全6回、村内外のさまざまな場所を歩きます。

いつもとは違う景色や自然を楽しみながら、ノルディックポールを使って気持ちよく身体を動かしてみませんか。運動不足の解消や健康づくりにもおおすすめです。皆さんのご参加をお待ちしています。

●場 所 村内外6か所

●対 象 健康で完歩できる方 30名程度

●開催日 9月~10月 全6回

9時現地集合・解散

●参加費 会員500円 非会員1,000円

※初回にお支払い。6回目は別途料金あり

●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。

初回(10月14日)は

福島空港公園
エアフロントエリア

を歩きます！



★10月の元気クラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
				1 ラージボール卓球	2 3Bたいそう教室	3
4	5	6 バドミントン ヨガ教室	7 レクダンス教室 げんきっず	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 ぐるっとクックちゃん マップチャレンジ
11	12 ■ スポーツの日	13 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	14 ノルディックウォーキング	15 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	16 3Bたいそう教室	17
18	19	20 バドミントン ヨガ教室	21 ノルディックウォーキング レクダンス教室	22 ラージボール卓球	23 ノルディックウォーキング プール教室	24 湯ノ岳トレッキング
25	26 ノルディックウォーキング	27 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	28 げんきっず	29 ラージボール卓球	30 プール教室	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 16:30～ ・ レクダンス教室 13:30～ | <ul style="list-style-type: none"> ・ 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～ |
|--|--|---|

もりの案内人で行く

湯ノ岳トレッキング参加者募集！

いわき市湯本地区のシンボル「湯ノ岳」を歩きます。登山道を歩きながら自然を楽しみ、道中は太平洋やいわき市街地を一望できます。気軽に楽しめるトレッキングです。ぜひご参加ください！



- 開催日 10月24日(土)
 - 場 所 湯ノ岳(いわき市)
 - 対 象 元気クラブ会員及び村民
 - 参加費 会員2,000円 / 非会員 4,000円
 - 申 込 申込書に記入のうえ、元気クラブ事務局にお申し込みください(電話受付不可)チラシ記載の二次元コードでのお申し込みも可能です。
- 【申込期限：9/16(水)8:30～10/7(水)17:00】

詳しくはこちらを
チェック！



トレーニングは楽しいぞ！

「トレーニング」と聞くと、「ツライ」、「キツイ」、「続かない」そんなイメージはありませんか？

元気クラブのトレーニング教室は、講師のマキ先生と一緒に、楽しく体を動かします。有酸素運動や筋力トレーニングでしっかり汗をかきながら、終わるころには「効いた！」と実感。爽快感とともに、「また次回も頑張ろう！」と思える教室です。

運動不足を感じている方、楽しく体を動かしたい方、この秋から参加してみませんか？興味のある方は、元気クラブ事務局までお気軽にお問い合わせください。



ラダー、ジムボール、有酸素マシン...様々な方法でトレーニング！

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

