

平成29年度総会と年会費納入及びスポーツ保険加入のお知らせ

おおたまスポーツクラブ総会が3月23日(木)開催されます。会員の皆様にはそれぞれご案内しておりますが、年度初めとして継続、また、会員拡大にご協力をお願いします。

各サークルでは随時メンバーを募集しています。日ごろの習慣的なスポーツをすることによって、ストレスの発散や体力維持、また、自身の新たな発見があるかもしれません。是非、ご参加ください。

スポーツクラブの目的は「生涯スポーツの振興を図り、健康増進と地域コミュニティの促進、青少年の健全育成など、明るく活気に満ちあふれる地域社会の実現に貢献する」としています。

スポーツ以外にも行える「そば打ち」や「調理(魚を捌く)」など、初心者でも指導を受けながら行えるサークルもあります。継続手続きとスポーツ保険の納入を随時行っておりますので、事務局(改善センター)までお越しください。

※年会費と保険料(4月1日～翌年3月31日まで)

| 会費区分 | 村内在住・在勤者 | 左記以外の方 | スポーツ傷害保険 | 保険料 |
|-------|----------|--------|----------|--------|
| 一般 | 3,000円 | 3,500円 | 中学生以下 | 800円 |
| 中学生以下 | 2,000円 | 2,500円 | 一般 | 1,850円 |
| 家族会員 | 5,000円 | 6,000円 | 65歳以上 | 1,200円 |

※注 スポーツ傷害保険は週末に1度の納入となりますので、ご了承願います。

太極拳サークルよりご案内

おおたまスポーツクラブ「太極拳サークル」では、約15分かけて十分にストレッチを行った後、講師の指導を受けながら参加者の体力に合わせて、1時間30分を有効に過ごします。ゆっくりとした動きは、インナーマッスルと足腰の筋肉を鍛え、同時に肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。また、運動することによって、血液の循環が促進され、血圧に良い影響が出てくるといわれています。面倒と思わずに、積極的に運動を取り入れていきましょう。

初心者でもみんなと一緒に覚えてゆくことができます。覚えてしまえば、いつでもどこでも、だれとでも、また、一人でもできるのが太極拳です。生涯スポーツとして始めてみませんか!!

スポーツクラブ会員外でも、1～2回の実習体験は歓迎しますので、仲間を誘ってご参加ください。



いつ 毎週月曜日 午後7時より午後8時30分まで
どこで 改善センターホールにて
講師 二本松空手道協会 佐久間武雄先生

ソフトバレーボール大会・ラージボール卓球大会



去る、3月5日(日)村民体育館において、第7回ソフトバレーボール大会及び、第4回ラージボール卓球大会が盛大に行われ、ソフトバレーは男女混合及び女性チームが参加し、また、村外からの参加チームもあり、和気あいあいの中で熱戦が繰り広げられました。

試合は7チームでのリーグ戦を行い接戦の末得失点僅差で、優勝・準優勝が決まりました。

ラージボール卓球は小学生から年配の方まで、約20名がシングルス戦やダブルス戦を行い、運動不足になりがちな1日を楽しく過ごすことが出来ました。

年に1度の大会ですが、年々参加者も増えてまいりました。年間を通してのサークル活動の成果が出せた人、また、思うような動きが出来なくて、楽しい中にも悔しい思いをした方もおられました。

ゲームで勝つことも必要だと思いますが、仲間と一緒にボールを追いかけ、汗をかきながら体力増強、技術の向上に役立ててほしいものです。



おおたまスポーツクラブ予定表 2017年4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------|--|-----------------------------------|--|---|--|---|
| | | | | | | 1 水泳：村プ10：00～11：20 調理：13：30～15：00 3月29日(水)迄申し込む |
| 2 | 3 ヨガ：改セ13：30～14：30 ソフトテニス：村体19：00～21：30 太極拳：改セ19：00～20：30 | 4 バドミントン：村体19：00～21：30 | 5 卓球：村体19：00～21：00 硬式テニス：村テ19：00～21：00 | 6 水中運動：村プ19：00～20：30 | 7 フットサル：村体19：00～21：30 ソフトバレー：村体19：30～21：30 | 8 水泳：村プ10：00～11：20 |
| 9 | 10 ヨガ：改セ13：30～14：30 ソフトテニス：村体19：00～21：30 太極拳：改セ19：00～20：30 | 11 バドミントン：村体19：00～21：30 | 12 卓球：村体19：00～21：00 硬式テニス：村テ19：00～21：00 | 13 吹き矢：改セ13：30～15：00 水中運動：村プ19：00～20：30 | 14 フットサル：村体19：00～21：30 ソフトバレー：村体19：30～21：30 | 15 水泳：村プ10：00～11：20 |
| 16 | 17 ヨガ：改セ13：30～14：30 ソフトテニス：村体19：00～21：30 太極拳：改セ19：00～20：30 | 18 バドミントン：村体19：00～21：30 | 19 卓球：村体19：00～21：00 硬式テニス：村テ19：00～21：00 | 20 そば打ち：改セ17：00～19：30 水中運動：村プ19：00～20：30 | 21 フットサル：村体19：00～21：30 ソフトバレー：村体19：30～21：30 | 22 水泳：村プ10：00～11：20 |
| 23 30 | 24 ヨガ：改セ13：30～14：30 ソフトテニス：村体19：00～21：30 太極拳：改セ19：00～20：30 | 25 バドミントン：村体19：00～21：30 | 26 卓球：村体19：00～21：00 硬式テニス：村テ19：00～21：00 | 27 吹き矢：改セ13：30～15：00 水中運動：村プ19：00～20：30 | 28 フットサル：村体19：00～21：30 ソフトバレー：村体19：30～21：30 | 29 昭和の日 水泳：村プ10：00～11：20 |

* 村体 村民体育館
 村プ 村民プール
 村テ 村民テニスコート
 屋運 屋内運動場
 改セ 改善センター
 ※毎週土曜日の水泳教室は小学生が対象です。
 水中運動、水泳、ヨガ、調理は講師の指導があり1回300円のチケット精算。
 太極拳も同じチケット精算で1回100円(1枚)がかかります。
 チケットは事務局(改セ)かプールにてお求めください。
 詳しくは事務局までお問い合わせください。TEL：48-3139
 ※各サークルとも会員証の提示が必要です。