

サークル体験

毎週、あるいは月1～2回行っているサークルを紹介します。
 いろいろなサークル活動を知り、参加して、健康づくりや、仲間づくりにご活用ください。

| 種目 | 曜日 | 時間 | 場所 | 内容 | 指導者 | 種目 | 曜日 | 時間 | 場所 | 内容 | 指導者 |
|---------|----|-------------|----------|----------------------------|-----|-----------|-------|-------------|-------------|-----------------------|-------------|
| ヨガ | 月 | 13:30~14:30 | 改善センター | 講師による技術指導 | 有り | ソフトバレーボール | 金 | 19:00~21:30 | 村民体育館 | サーブ、レシーブ、アタック、試合形式 | — |
| 太極拳 | | 19:00~20:30 | 〃 | 講師による形などの指導 | 有り | フットサル | | 19:00~21:30 | 村民体育館 | ゲーム、シュート練習など | — |
| ソフトテニス | 月 | 19:00~21:30 | 村民体育館 | ラリー、サーブ、レシーブ、ボレーやダブルスの試合 | — | 水泳教室 | 土 | 10:00~11:20 | 村民プール | 小学生対象 | 有り |
| バドミントン | 火 | 19:00~21:30 | 村民体育館 | ラリーや試合形式 | — | スポーツ吹き矢 | 第2,4週 | 13:30~15:00 | 改善センター | 実技、腹式呼吸です。ストレス解消にどうぞ! | — |
| ラジボール卓球 | 水 | 19:00~21:00 | 村民体育館 | ラリー、サーブ、レシーブ、シングルスやダブルスの試合 | — | 調理 | 土 | 13:30~15:00 | 改善センター | 月1回、主に刺身のお造り | 有り |
| 硬式テニス | | | 村民テニスコート | — | — | — | そば打ち | 第3週 | 17:00~20:00 | 改善センター | 二・八や十割のそば打ち |
| 水中運動 | 木 | 19:00~20:30 | 村民プール | 水中歩行など有酸素運動 | 有り | | | | | | |

スポーツクラブ会員であれば、すべてのサークルを利用することが出来ます。会員証を提示して、ご利用ください。なお、講師有りのサークルは、材料費や指導料がかかります。(チケット精算)

水中運動教室開催の案内

6月16、23、30日、7月7日の毎週木曜日、全4回、大玉村民プールに於いて、水中運動教室を開催します。

サークル講師指導により、「ひざ」や「腰」の負担を考えたメニューで無理せず体の筋肉を伸ばしたり、水の抵抗で、普段使われていない部分を動かしたり、参加者みんなで、気持ちの良い時間を過ごしましょう。

教室が終わっても、自分の都合に合わせて一人でできる運動なので、他の人に気兼ねせず動くことが出来ます。教室の後半に、蹴伸びや、簡単な泳ぎをメニューに入れたいと思います。

これからがシーズンなので、この機会にプールに親しんでほしいと思います。なお、詳細は5月末、チラシによりお知らせしてあります。



ゴルフサークルコンペ結果報告

28年度第1回(通算28回)のコンペが、去る5月29日(日)大玉カントリークラブで開催されました。

参加者が13名と少なかったが、新緑の中、天候にも恵まれ、日頃の練習の成果が十分発揮され、納得のいく成績を残されたことと思います。

今回、初めてコースに出たという会員もおりましたが、同じ組で回った先輩方の指導を受けながら、プレーを楽しんでいました。

次回の参加に期待が持てそうです。ゴルフサークルではコンペ前に、4回～5回の教室を開いており、インストラクター指導のもと、スコアをよくしたい方、もっと距離を出したい方、それぞれ練習に励み、実践に役立てています。第2回のコンペは8月28日(日)の予定ですので、たくさんの方の参加をお願いします。

上位入賞者

- 1位 佐藤良平さん
- 2位 藤田安宏さん
- 3位 大森芳隆さん
- 4位 押山孝雄さん
- 5位 高橋浩喜さん



おおたまスポーツクラブ予定表 2016年7月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|--|---|--|---|---|
| | | | | | 1 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30 | 2 水泳: 村プ10:00~11:20 料理サークル 定員10名 (30日迄申込み) |
| 3 | 4 ヨガ: 村体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 | 5 バドミントン: 村体19:00~21:30 | 6 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村体19:00~21:00 | 7 水中運動: 村プ19:00~20:30 | 8 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30 | 9 水泳: 村プ10:00~11:20 |
| 10 | 11 ヨガ: 村体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 | 12 バドミントン: 村体19:00~21:30 あじさい寺ウオーク 改セ8:30集合 | 13 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村体19:00~21:00 | 14 水中運動: 村プ19:00~20:30 吹き矢: 改セ13:30~15:00 | 15 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30 | 16 水泳: 村プ10:00~11:20 |
| 17 | 18 海の日 | 19 バドミントン: 村体19:00~21:30 | 20 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村体19:00~21:00 | 21 水中運動: 村プ19:00~20:30 そば打ち: 改セ17:00~20:00 (申込は1週間前一人1000円) | 22 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30 | 23 水泳: 村プ10:00~11:20 |
| 24 | 25 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 | 26 バドミントン: 村体19:00~21:30 ゴルフ教室: 舟山19:00~21:00 | 27 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村体19:00~21:00 | 28 水中運動: 村プ19:00~20:30 吹き矢: 改セ13:30~15:00 運営委員会 | 29 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30 | 30 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
 大公 大山公民館
 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)が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。