

### 水中運動教室開催

去る、6月16日から7月7日までの毎週木曜日、全4回にわたり、村民プールにおいて水中運動教室が開催されました。

インストラクター指導のもと、「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、水の抵抗によって、普段使われていない部分を動かしたり、参加者みんなで、気持ちの良い運動の時間を過ごしました。

昨年よりも多くの参加申し込みを頂き、1時間30分の決められた時間の中で、泳ぎの初歩の練習なども取り入れ、無理なく水に親しめるよう、プログラムを作成し指導をしていただきました。



教室が終わっても、サークルとして毎週木曜日午後7時より村民プールで活動していますので、ぜひ、ご参加ください。

なお、スポーツクラブ入会が条件となりますが、初めての方はお試しに1～2度の体験をすることが出来ますので、事務局までお問い合わせください。



### スポーツテストに参加して 体力をチェックしよう!!

8月21日(日)午前10時より午後2時まで、村民体育館において恒例になりました、年に1度のスポーツテストを行います。握力(筋力)、上体おこし(筋力・持久力)、長座体前屈(柔軟性)、反復横跳び(敏捷性)、立ち幅跳び(跳力)、20mシャトルラン(全身持久性)の6項目にわたり、個人の体力を測定するものです。

20歳～64歳までの体力診断のプログラムにより現在の体力年齢を知ることが出来、また、以前参加された方はデータが残されていますので、比較することが出来ます。

スポーツクラブ会員の方はもちろん、会員以外の参加も大歓迎ですので、この機会に自分の体力をチェックして、これからの体力増強、筋力維持、食事の栄養管理などに役立ててください。また、グラウンドにおいて、マラソンソフトボール大会が行われ、昼には手打ちそばや、きな粉もち等が振る舞われますので、家族そろって参加してください。



### 夏山トレッキング 参加者募集

今年の夏山トレッキングは、奥岳駐車場を集合場所として、くろがね小屋経由の安達太良登山を計画しています。

8月11日は今年より「山の日」として祝日となり、安達太良山でもいろいろなイベントが行われるようです。

お盆前の暑い盛りですが、山頂に爽やかさを求め、また、自身の健脚を確かめながら、頂上を目指します。

10月には恒例であります錦秋の「前ヶ岳登山」を予定していますが、真夏の安達太良山も、魅力があるものと思います。

なお、詳細は各戸配布のチラシにてご覧ください。会員外でも参加できますので多くの参加をお待ちしています。



## おおたまスポーツクラブ予定表 2016年8月

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 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	<b>2</b> バドミントン:村体19:00~21:30 ゴルフ教室:舟山19:00~21:00	<b>3</b> 卓球:村体19:00~21:00 硬式テニス:村テ19:00~21:00	<b>4</b> 水中運動:村バ19:00~20:30	<b>5</b> フットサル:村体19:30~21:30 ソフトバレー:村体19:30~21:30	<b>6</b> 水泳:村バ10:00~11:20 調理サークルは休みです
<b>7</b>	<b>8</b> 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	<b>9</b> バドミントン:村体19:00~21:30 遠藤ヶ滝ウォーク 8:30改善センター集合 ゴルフ教室:舟山19:00~21:00	<b>10</b> 卓球:村体19:00~21:00 硬式テニス:村テ19:00~21:00	<b>11 山の日</b> 山の日イベント (安達太良登山)	<b>12</b> フットサル:村体19:30~21:30 ソフトバレー:村体19:30~21:30	<b>13</b> 水泳:村バ10:00~11:20
<b>14</b>	<b>15</b> 改善センターは 成人祭の為使用不可	<b>16</b> バドミントン:村体19:00~21:30	<b>17</b> 卓球:村体19:00~21:00 硬式テニス:村テ19:00~21:00	<b>18</b> 水中運動:村バ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)	<b>19</b> フットサル:村体19:30~21:30 ソフトバレー:村体19:30~21:30	<b>20</b> 水泳:村バ10:00~11:20
<b>21</b> スポーツテスト マラソンソフト	<b>22</b> 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	<b>23</b> バドミントン:村体19:00~21:30 ゴルフ教室:舟山19:00~21:00	<b>24</b> 卓球:村体19:00~21:00 硬式テニス:村テ19:00~21:00	<b>25</b> 水中運動:村バ19:00~20:30 吹き矢:改セ13:30~15:00	<b>26</b> フットサル:村体19:30~21:30 ソフトバレー:村体19:30~21:30	<b>27</b> 水泳:村バ10:00~11:20
<b>28</b> ゴルフサークルコンパ	<b>29</b> 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	<b>30</b> バドミントン:村体19:00~21:30	<b>31</b> 卓球:村体19:00~21:00 硬式テニス:村テ19:00~21:00	運営委員会		

\* 村体 村民体育館  
村バ 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)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。