

## スポーツテストへ参加しよう!!

8月上旬各戸配布のチラシでお知らせしましたスポーツテストの案内です。年に1度の自身の柔軟性や体力年齢がわかる機会です。ぜひ、6種目すべてを行い結果(総合点)によって現在の体力年齢がわかり、昨年と比較できます。



また、結果を参考にしてこれからの体力づくりや、食事管理などに役立てて頂きたいと思います。日時は、8月21日(日)10時より村民体育館で行います。



なお、当日外のグラウンドにて恒例のマラソンソフトボール大会が行われていますので、ホームラン賞や、好プレー賞・珍プレー賞等、賞品をゲットして貰い、お昼は、手打ちそばや、きなこ餅でお腹を満たしてください。

## ゴルフサークルコンペと教室の案内

平成28年度第2回(通算29回)のコンペを先にお知らせのとおり下記の要項で開きます。

暑い時期ですが、初心者の方も練習の成果が発揮できるこの機会に、ぜひ、ご参加ください。



### コンペ案内

**日 時** 8月28日(日) 9時マスター室前集合  
9時30分スタート(東⇒中コース)  
**場 所** 大玉カントリークラブ  
**料 金** 10,000円(プレー費、食事、諸税込)  
**参加料** 1,000円(賞品代)  
**参加資格** おおたまスポーツクラブ会員  
**申し込み** 8月19日(金)まで、4組16名(先着順)  
改善センター窓口へ申し込んでください。  
(TEL48-3139)

## 調理サークルへのお誘い

食欲の秋、味覚の秋となってまいりました。

調理サークルでは月1度、土曜日の午後、改善センター調理室にて旬の材料(主に魚介類)を準備して、指導者の下、捌き方やきれいな盛り付け方の実習をしています。9月からはいよいよサンマの季節ですね。焼いて大根おろしで食べるのが一般的ですが、旬のものですからひと手間かけ、お造りなどに挑戦されては如何でしょうか?技術を覚え家庭でも手軽に作れる材料なので、この機会に修得されて食卓の一品にお勧めします。

**日 時** 9月10日(土)  
午後1時30分より  
**場 所** 改善センター調理室  
**材料費** 1,000円~1,500円  
**締 切** 9月8日(木)まで:  
スポーツクラブ会員  
限定です。



申し込み先  
改善センター内  
スポーツクラブ事務局へ: TEL48-3139

## おおたまスポーツクラブ予定表 2016年9月

日	月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> 水中運動: 村プ19:00~20:30 ヨガ教室: 改セ19:00~20:00	<b>2</b> フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	<b>3</b> 水泳: 村プ10:00~11:20
<b>4</b>	<b>5</b> ヨガ: 改セ13:30~14:30 ソフトテニス: 村体19:00~21:00 太極拳: 改セ19:00~20:30	<b>6</b> バドミントン: 村体19:00~21:30	<b>7</b> 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村テ19:00~21:00	<b>8</b> 吹き矢: 改セ13:30~15:00 水中運動: 村プ19:00~20:30 ヨガ教室: 改セ19:00~20:00	<b>9</b> フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	<b>10</b> 水泳: 村プ10:00~11:20 調理サークル 8日返申し込み
<b>11</b>	<b>12</b> ヨガ: 改セ13:30~14:30 ソフトテニス: 村体19:00~21:00 太極拳: 改セ19:00~20:30	<b>13</b> バドミントン: 村体19:00~21:30 三ツ森溜池ウオーク 改セ8:30集合	<b>14</b> 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村テ19:00~21:00	<b>15</b> 水中運動: 村プ19:00~20:30 そば打ち: 改セ18:00~20:00 (申込は1週間前一人1000円) ヨガ教室: 改セ19:00~20:00	<b>16</b> フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	<b>17</b> 水泳: 村プ10:00~11:20
<b>18</b>	<b>19 敬老の日</b>	<b>20</b> バドミントン: 村体19:00~21:30	<b>21</b> 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村テ19:00~21:00	<b>22 秋分の日</b>	<b>23</b> フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	<b>24</b> 水泳: 村プ10:00~11:20
<b>25</b>	<b>26</b> ヨガ: 改セ13:30~14:30 太極拳: 改セ19:00~20:30 ソフトテニス: 村テ19:00~21:00	<b>27</b>	<b>28</b> 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村テ19:00~21:00	<b>29</b> 水中運動: 村プ19:00~20:30 ヨガ教室: 改セ19:00~20:00	<b>30</b> フェスタ準備のため サークルは休み	
中体連新人戦の為村民体育館は水曜日夕方まで使用できません。				運営委員会		

\* 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。

水中運動、水泳、ヨガ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。