

みずウオーク2015三春大会

9月26日(土)、三春ダム(さくら湖)周辺にて行われる、みずウオーク三春大会への参加案内です。

滝桜駐車場の滝の平野外劇場をスタートし、三春の里田園生活館をゴールに18km、10km、7kmの3コースの中から自分の体力に合ったコースを選びます。ダム湖に架かる春田大橋から見渡す水辺と緑が濃くなった木々のコントラストを楽しめます。



三春町と言えば滝桜が有名ですが、初秋のさくら湖周辺を散策するのも魅力があります。踏破後は、お楽しみ抽選会や、三春町名物の「野菜汁」などが振る舞われます。

申し込みなど詳細は、各戸配布の別刷りチラシをご覧ください。



調理サークルの紹介

毎月第1土曜日、午後1時30分より改善センター調理室にて、講師の指導のもと、旬の魚を材料に捌き方や、盛り付けなど、実習しています。



季節によって材料が変われば、下ろし方も違ってきます。新鮮な魚介類を使用して盛り付けに工夫を凝らし、腕によりをかけ、サークルの仲間と競いながら一品を仕上げます。

水産組合等の協力を頂き、写真の様な立派な鯛を捌くこともあります。下段の予定表をご覧ください。興味のある方は、ぜひ、参加してください。(1,000円~2,000円の材料費とチケット3枚が講師料としてかかります。)



スポーツテストに参加して体力をチェックしよう!!

8月23日(日)午前10時より村民体育館において、恒例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)、反復横とび(敏捷性)、立ち幅とび(跳力)、20mシャトルラン(全身持久性)と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、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。

今年度は、文部科学省で行う2年に1度の体力・運動能力調査の年です。男女、年代別に調査に御協力を頂く場合がありますので、よろしくお願ひします。

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、きな粉もちなどが振る舞われますので、家族そろって参加してください。



おおたまスポーツクラブ予定表 2015年9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 バドミントン: 村体19:00~21:30	2 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村体19:00~21:00	3 水中運動: 村体19:00~20:30	4 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	5 水泳: 村体10:00~11:20
6	7 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	8	9 硬式テニス: 村体19:00~21:00	10 吹き矢: 改セ13:30~15:00 水中運動: 村体19:00~20:30	11	12 水泳: 村体10:00~11:20 調理サークル 10日迄申し込み
この週は運動会準備のため村民体育館は使用できません。						
13 大玉村民運動会	14 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	15 バドミントン: 村体19:00~21:30	16 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村体19:00~21:00	17 水中運動: 村体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)	18 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	19 水泳: 村体10:00~11:20
13日の運動会が延期の場合村民体育館は準備の為使用できません。						
20 (運動会予備日)	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日 硬式テニス: 村体19:00~21:00	24 吹き矢: 改セ13:30~15:00 水中運動: 村体19:00~20:30 運営委員会	25 フットサル: 村体19:00~21:30 ソフトバレー: 村体19:30~21:30	26 水泳: 村体10:00~11:20 うつくしまみずウオーク 三春大会
27	28 ヨガ: 改セ13:30~14:30 太極拳: 改セ19:00~20:30 ソフトテニス: 村体19:00~21:00 村民体育館は中体連新人戦のため使用できません(30日の夜は使用可)	29	30 卓球: 村体19:00~21:00 硬式テニス: 村体19:00~21:00			
* 村体 村民体育館 村体 村民プール 村体 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)カブ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						