

「そばサークル」山菜祭り開催



毎月第3木曜日の夕方5時より、改善センター調理室でそば打ちサークル活動を行っています。

5月24日には春恒例の「山菜祭り」を開き、会員同士和気あいあいの雰囲気の中、打ち立てのそばを食べながら楽し

いひとときを過ごしました。

今年の山菜取りシーズンは例年より2週間程度早まりましたが、山菜の天ぷらも盛りたくさんありました。



平成30年度 第1回ゴルフコンペを開催

平成30年度第1回(通算36回)のゴルフコンペを5月20日大玉カントリークラブで開催しました。

今回は3組9名と少ない参加者でしたが、爽やかな五月晴れのもと和気あいあいと楽しみながらのゴルフコンペとなりました。

今年も8月26日(日)・11月10日(土)と来年3月の4回開催予定しております。

スポーツクラブ(ゴルフ会員)には、個別連絡いたしますので多数の参加を待っております。

今回の上位入賞者は次のとおりです。

- 1位 上松 英明さん
- 2位 橋本 富夫さん
- 3位 菊地 皎一さん



村民プール利用券補助の お知らせ

会員の村民プール年間利用券購入時に2,000円、半年利用券には1,000円を補助します。

毎週木曜日の水中運動、土曜日の水泳教室など、村民プールを利用するサークルもありますので、この機会にぜひ会員登録をして、家族やお子さんと一緒にプールを健康管理、水泳の上達に利用してみてはいかがでしょうか。



おおたまスポーツクラブ予定表 7月

種目	曜日	時間	活動日	場所
ヨガ	月	13:30~14:30	2日・9日・23日・30日	改善センター
ソフトテニス	月	19:00~21:30	2日・9日・23日・30日	村民体育館
太極拳	月	19:00~20:30	2日・9日・23日・30日	改善センター
バドミントン	火	19:00~21:30	3日・10日・17日・24日・31日	村民体育館
卓球	水	19:00~21:00	4日・11日・18日・25日	村民体育館
硬式テニス	水	19:00~21:00	4日・11日・18日・25日	村民テニスコート
スポーツ吹き矢	木	13:30~15:00	12日・26日	改善センター
そば打ち	木	17:00~19:00	19日	改善センター
水中運動	木	19:00~20:30	5日・12日・19日・26日	村民プール
フットサル	金	19:30~21:30	6日・13日・20日・27日	村民体育館
ソフトバレー	金	19:30~21:30	6日・13日・20日・27日	村民体育館
水泳(小学生)	土	10:00~11:30	7日・14日・21日・28日	村民プール
料理サークル	土	13:30~	7日	改善センター
ゴルフ教室	-	-	-	-
その他	◆運営委員会 7月26日(木)			

◆チケット精算・・・水泳・ヨガ・料理(1回300円)、太極拳(1回100円)

◆会員を随時募集しています。詳細については、下記にお問い合わせください。

～わたしたちの活動を紹介します!～



(太極拳教室 伊藤由美子さん)

○このサークルに参加したきっかけは?

- ・膝痛、腰痛をなんとかしたい。
- ・ダイエットのため。
- ・中国武術、かっこいいと思った。
- ・長続きするスポーツに取り組みたい。
- ・転倒防止、筋力アップのため。

○楽しみにしていることや目標はなんですか?

- ・筋力を付けて、正しい姿勢を保ち同じ年代の人より若々しい自分でいたい。
- ・要介護になるリスクを減らし健康で充実した人生を送る。
- ・百歳になっても太極拳愛好家として活躍し、元氣なご長寿の方を紹介するテレビ番組に出演する。

○PRをお願いします

ゆっくりとした動きでリラックスしながら筋力を鍛えることができ、運動不足、免疫力低下を感じている方におすすめです。初心者も熟練者も自分のペースで練習できる点も魅力です。