

「水中運動教室」開催

7月5日から毎週木曜日、全4回にわたり村民プールにおいて開催しました。
20名の参加申込みがあり、健康維持への意識の高さが伺えました。
「ひざ」や「腰」の負担を考えたメニューでは、インストラクターの指導のもと無理せず体の筋肉を伸ばしたり、水の抵抗を受けて普段使われていない部分を動かしたことで、健康維持と若さを保つことにつなげました。



また、水に慣れたころに軽く初歩的な泳ぎを取り入れ、参加者は水中運動の楽しさを学ぶことができました。

体験教室が終わっても、水中運動サークルとして毎週木曜日に開催しておりますので、健康に関心のある方はぜひ参加してみてください。

サークル種目のご紹介

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	内 容	種 目	内 容
ヨガ	講師による技術指導	硬式テニス	基本練習、試合形式練習
太極拳	講師による形などの指導	ソフトバレーボール	基本練習、試合形式練習
ソフトテニス	基本練習、試合形式練習	フットサル	ゲーム、シュート練習など
バドミントン	ラリーや試合形式練習	水泳教室	小学生対象に開催
ラージボール卓球	基本練習、試合形式練習	スポーツ吹き矢	実技、腹式呼吸
水中運動	講師による水中指導など 有酸素運動	調理	刺身のお造り（第1土曜日）
ゴルフ	年4回ゴルフコンペ開催	そば打ち	そば打ち（主に第3木曜日）

※会員であれば、すべてのサークルを利用することができます。会員証を提示してご利用ください。

講師が入るサークルは、材料費や指導料がかかります。（チケット購入・精算）

※種目ごとの活動日、場所は下記予定表でご確認ください。

おおたまスポーツクラブ予定表 9月

種 目	曜 日	時 間	活 動 日	場 所
ヨ ガ	月	13:30~14:30	3日・10日	改 善 セ ン タ ー
ソフトテニス	月	19:00~21:30	3日・10日	村民テニスコート
太 極 拳	月	19:00~20:30	3日・10日	改 善 セ ン タ ー
バドミントン	火	19:00~21:30	18日・25日	村 民 体 育 館
卓 球	水	19:00~21:00	19日・26日	村 民 体 育 館
硬式テニス	水	19:00~21:00	5日・12日・19日・26日	村民テニスコート
スポーツ吹き矢	木	13:30~15:00	13日・27日	改 善 セ ン タ ー
そば打ち	木	17:00~19:00	20日	改 善 セ ン タ ー
水 中 運 動	木	19:00~20:30	6日・13日・20日・27日	村 民 プ ー ル
フットサル	金	19:30~21:30	21日・28日	村 民 体 育 館
ソフトバレー	金	19:30~21:30	21日・28日	村 民 体 育 館
水泳(小学生)	土	10:00~11:30	8日・15日・22日・29日	村 民 プ ー ル
料理サークル	土	13:30~15:00	1日	改 善 セ ン タ ー
ゴルフ教室	火	-	-	-
そ の 他	◆運営委員会 9月27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)

◆会費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～



バドミントンサークル(関根優吾さん)

○このサークルに参加したきっかけは？

何かスポーツをやりたいと、友人に誘われたことがきっかけです。

○楽しみにしていることや目標はなんですか？

毎週少しずつ上達することが楽しみです。
また、会員のメンバーとの交流できることも楽しみです。

○OPRをお願いします

仕事終わりに一汗流しませんか？
必要なものはジュース等、飲み物ぐらいです。
ラケット、シャトルは貸します。
毎週火曜日夕方7時～9時まで村民体育館で活動しています。
気軽にできるスポーツなので参加お待ちしております。