

### 第9回 ソフトバレー大会のご案内

**日時** 3月3日(日) 午前8時30分  
**場所** 大玉村民体育館  
**対象** 村内在住者、在勤者、おおたまスポーツクラブ会員  
 ※年齢・性別は不問  
**参加料** 無料  
**申込方法** 各戸配付チラシ申込書(FAX可)  
 (FAX 48-3493)  
**その他** 参加方法、準備物など詳細は下記事務局にお問い合わせください。



### 第6回 ラージボール卓球大会を開催します

家族や友人を誘って、冬の一日を楽しみましょう！  
**日時** 3月3日(日) 午前8時30分  
**場所** 大玉村民体育館  
**対象** 村内在住者、在勤者、おおたまスポーツクラブ会員  
 ※一般の卓球台でプレーできる小学生以上  
**参加費** 無料  
**申込方法** 各戸チラシの申込書(FAXも可)  
**その他** 詳細は、下記事務局にお問い合わせください。

### ゴルフサークルコンペのご案内

平成30年度第4回(通算39回)のコンペを開催します。

**日時** 3月22日(金)  
 午前8時30分スタート  
**場所** 大玉カントリークラブ  
**料金** 6,500円  
 (プレー費、昼食、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  
 4組16名(先着順)  
**申込み** 3月15日(金)までに下記事務局へお申し込みください。  
 ※会員には個別通知送付いたします。

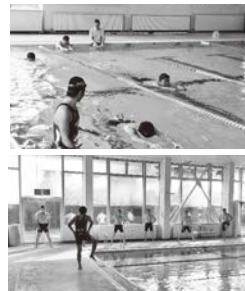


### 大人のための健康水泳教室開催

大人のための健康水泳教室は、大玉村民プールで毎週木曜日午後8時に渡って行われています。

講師の菊池日出子さん(トライアスロンアカデミー福島)から指導を受けながら水中ウォーキング、水泳力確認、クロール動作の確認など水泳の基礎練習を約1時間30分行いました。

これから回数を重ねるごとに上達し、長い距離を泳げるよう技能向上につなげていきます。



### おおたまスポーツクラブ予定表 3月

種目	曜日	時間	活動日	場所
ヨガ	月	13:30~14:30	4日・11日・18日・25日	改善センター
ソフトテニス	月	19:00~21:30	4日・11日・18日・25日	村民体育館
太極拳	月	19:00~20:30	4日・11日・18日・25日	改善センター
バドミントン	火	19:00~21:30	5日・12日・19日・26日	村民体育館
卓球	水	19:00~21:00	6日・13日・20日・27日	村民体育館
硬式テニス	水	19:00~21:00	6日・13日・20日・27日	村民テニスコート
スポーツ吹き矢	木	13:30~15:00	14日・28日	改善センター
そば打ち	木	17:00~19:00	14日	改善センター
水中運動	木	19:00~20:30	7日・14日・28日	村民プール
フットサル	金	19:30~21:30	1日・8日・15日・22日・29日	村民体育館
ソフトバレー	金	19:30~21:30	1日・8日・15日・22日・29日	村民体育館
水泳(小学生)	土	10:00~11:30	2日・9日・16日・23日・30日	村民プール
料理サークル	土	13:30~	2日	改善センター
ゴルフサークル	火	19:00~	5日・12日・19日	舟山ゴルフガーデン
その他			◆3月3日ソフトバレーボール大会 ◆3月3日ラージボール卓球大会 ◆3月22日第4回ゴルフコンペ ◆3月26日スポーツクラブ総会 総会終了後運営委員会	

◆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~



水中運動サークル  
 (三浦美恵子さん)

- このサークルに参加したきっかけは？  
 ・日頃から運動不足を感じておりましたが、定年退職した機会に夫から誘われ体に負担が少ない「水中運動」を始めました。
- 楽しみにしていることや目標はなんですか？  
 ・長く続けていると、心肺機能が向上し体調が良いし、正しい水泳法を身に付ければ無駄な力が入らず楽に泳げるようになることが、楽しみであり目標です。
- OPRをお願いします  
 ・生活習慣病が気になる方の参加をお勧めします。  
 水中運動内容  
 毎週木曜日午後7時~  
 20分準備運動・30分水中での運動・30分初級水泳の習得・10分運動後のクールダウン  
 計90分