

令和元年度 「水中運動教室」を開催しました

6月6日から毎週木曜日、全4回にわたり村民プールにおいて、水中運動教室を開催しました。

スポーツクラブ会員を含め14名の参加者があり、毎週楽しみながらの教室となりました。インストラクターの指導のもと「ひざ」や「腰」の負担を考えたメニューで、普段使っていない筋肉を使うことにより健康維持と若さを保つことができます。

教室が終わっても、サークルとして毎週木曜日午後7時から村民プールで水中運動サークルを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。



安達太良登山

山の日を記念した登山です。夏の安達太良山に登ろう！

日時 8月12日(月・山の日振替休日)
※荒天で中止の場合は、申込者に午前6時に電話連絡いたします。

対象 おおたまスポーツクラブ会員及び大玉村に住んでいる方または勤務している方

募集人数 20名程度
(注意)登山としては初心者コースです。

コース及び予定時間

8:30 奥岳駐車場集合⇒9:00 登山開始⇒ Gondola リフト⇒9:30 薬師岳(休憩)⇒11:00 頂上着(昼食)⇒12:00 下山⇒13:00 くらがね小屋⇒14:30 奥岳駐車場解散

参加費 ※当日奥岳にて会費を徴収します。

スポーツクラブ会員 中学生以上1,000円
子ども4歳以上小学生以下500円
会員外 中学生以上1,500円
子ども4歳以上小学生以下1,000円

申込方法 各戸チラシの参加申込書または事務局へ電話
申込締切日 8月2日(金)

いずれも
傷害保険代金

スポーツテスト(新体力テスト) ご自分の体力年齢をご存知ですか？

6種類のテストを実施することで、ご自分の体力年齢を知ることができます。

ぜひ、この機会に現在の体力を測定してはいかがでしょうか。

開催日時 8月18日(日)
午前9時30分～正午

開催場所 大玉村民体育館

対象者 一般村民及びスポーツクラブ会員

持ち物 体育館用シューズ、運動のできる服装、飲み物(熱中症対策)

令和元年度第3回(通算42回)コンペ開催

令和元年度第3回(通算42回)のコンペを下記の要項で開催します。

日時 8月30日(金)
午前8時30分スタート(東→中)
※8時00分ロビー集合

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

申し込み 8月23日(金)までに、下記事務局へお申し込みください。4組16名(先着順)

おおたまスポーツクラブ予定表 8月

種目	曜日	時間	活動日	場所
ヨガ	月	13:30~14:30	5日・19日・26日	改善センター
ソフトテニス	月	19:00~21:30	5日・19日・26日	村民体育館
太極拳	月	19:00~20:30	5日・19日・26日	改善センター
バドミントン	火	19:00~21:30	6日・20日・27日	村民体育館
卓球	水	19:00~21:00	7日・21日・28日	村民体育館
硬式テニス	水	19:00~21:00	7日・21日・28日	村民テニスコート
スポーツウエルネス吹き矢	木	13:30~15:00	8日・22日	改善センター
そば打ち	木	17:00~19:00	22日	改善センター
水中運動	木	19:00~20:30	1日・8日・22日・29日	村民プール
フットサル	金	19:30~21:30	2日・9日・23日・30日	村民体育館
ソフトバレー	金	19:30~21:30	2日・9日・23日・30日	村民体育館
水泳(小学生)	土	10:00~11:30	3日・10日・17日・24日・31日	村民プール
料理サークル	土	13:30~	3日	改善センター
ゴルフ	火	19:00~	13日・20日・27日	舟山ゴルフガーデン
その他			8月12日(月) 安達太良登山 8月12日(月) 振替休日・成人祭準備 8月18日(日) スポーツテスト 8月29日(木) 運営委員会 8月30日(金) 令和元年度第3回(通算42回)ゴルフコンペ	

◆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～



ソフトバレーボール(後藤優哉さん)

○このサークルに参加したきっかけは？

・バレーボールが好きで身近にできるところを探していました。
「おおたまスポーツクラブ」にソフトバレーがあると知り、やってみようと思ったのがきっかけです。

○楽しみにしていることや目標はなんですか？

・普段の活動を通して練習の成果を、様々な大会などで実戦し発揮できることが良いなと思います。
・上位に入賞することを目標に頑張っています。

○OPRをお願いします

・私達の活動は未経験の方でも、一緒に活動できます。また、20代の若い人もいて、みんなフレンドリーに楽しくておもしろいサークルです。見学や体験を通して参加できるので、一度見に来てください。そして楽しくゲームをやりましょう！体育館で待っています。