

おおたまスポーツクラブ新聞

令和4年度新規会員募集と会員更新のお知らせ

おおたまスポーツクラブでは、都度新規会員を募集しております!現会員の皆さんにつきましては、今年も会員更新の時期がやってまいりました。当クラブの会員期間は4月1日～3月31日までとなっており、年度での会員更新が必要となります(スポーツ安全保険も同様)。

令和4年度の新規会員募集および会員更新につきましては、3月下旬より順次募集を開始します。

現会員の皆さんにつきましては、会員更新のご案内と一緒に更新用の書類をお送りいたしますので、ご確認のうえ更新手続きをお願いいたします。

※4年度から更新資料の様式が変わりますので記入例をよく読んでご対応ください。

おおたまスポーツクラブは、体力・年齢・目的に応じて「いつでも・どこでも・だれでも・いつまでもスポーツを楽しむ」をモットーに活動しております。4月は新生活が始まる等の節目のシーズンかと思えます。ぜひ、スポーツクラブへ加入してこれまでの生活に運動習慣を加えてみてはいかがでしょうか?一緒に大玉村のスポーツを盛り上げましょう!

また、新規会員および更新の手続きを行った村内在住在勤の18歳以上の方には、大玉村健康ポイントを交付しております。



《年会費・スポーツ安全保険料のご案内》

年会費

会費区分	村内在住・在勤の方	左記以外の方
一般	3,000円	3,500円
子ども (中学生以下)	2,000円	2,500円
家族会員	5,000円	6,000円

クラブ加入者は、会費の他に「スポーツ安全保険」へ加入いただきます。但し、スポーツ安全保険と同等またはそれ以上の保険に加入されている場合は除きます。

スポーツ安全保険料

年齢区分	保険料
一般(高校生以上64歳以下)	1,850円
65歳以上	1,200円
子ども(中学生以下)	800円

※保険期間は加入日～3月31日まで(年度掛け捨て)
※保険料は年度によって変更になります

おおたまスポーツクラブ予定表4月

種 目	曜 日	時 間	活動日	場 所
ヨ ガ	月	13:30～14:30	4・11・18・25	改善センター
ソフトテニス	月	19:00～21:30	4・11・18・25	村民体育館
太 極 拳	月	19:00～20:30	4・11・18・25	改善センター
バドミントン	火	19:00～21:30	5・12・19・26	村民体育館
卓 球	水	19:00～21:00	6・13・20・27	村民体育館
硬式テニス	水	19:00～21:00	6・13・20・27	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	14・28	改善センター
そ ば 打 ち	木	16:00～18:30	21	改善センター
水 中 運 動	木	19:00～20:30	7・14・21・28	村民プール
フットサル	金	19:00～21:30	1・8・15・22・29	村民体育館
ソフトバレー	金	19:00～21:30	1・8・15・22・29	村民体育館
水泳(小学生)	土	10:00～11:30	2・9・19・23・30	村民プール
料理サークル	土	13:30～	2	改善センター
ゴルフサークル	金	8:22～	22	大玉カントリークラブ
ランニングクラブ	火	19:00～20:30	5・12・19・26	大 玉 中 学 校
	日	9:00～11:00	3・10・17・24	
そ の 他	21日(木) 運営委員会 令和4年度第一回定例会 29日(祝・金) 昭和の日			

- ◆チケット精算…水泳・ヨガ・料理(1回3枚)、太極拳(1回1枚)
- ◆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。

コロナ禍でもできる運動法 Part2

2月号に引き続き、福島大学地域スポーツ政策研究所の皆さんに監修いただいている、おうちでも簡単にできる運動法についてご紹介します!

【脳と身体を連動させるトレーニング】 ～連結能力向上トレーニング～



ステップ1

その場で足踏みしながら30まで数える。このとき、3の倍数の時に体の前で手を叩く。



ステップ2

同じくその場で足踏みをし、30まで数える。このとき、5の倍数の時に両手をあげる。



ステップ3

最後にステップ1と2をミックス!15と30の時は3と5の公倍数なので、両手を上にあげた状態で手を叩く。