

ウェルネスむらかみ通信

教室紹介

はらこくらぶ 親子DEあそぼう

ひろ～い体育館で親子あそび！
体をたくさん使った楽しい教室だよ☆

対象 年中児・年長児とその保護者

とき 5月20日(土) 午前10時～11時

毎月第3土曜日 ※8月を除く

会場 村上体育館

参加費 会員 無料 / 一般 1人150円

※当日参加も可能です。



ウェルネス ペタンク交流大会

カーリングに似た知能ゲーム。
鉄の玉を転がし、点数を競うスポーツです。
初心者への参加も大歓迎！お気軽にご参加ください。

とき 6月28日(水)

【受付】午前8時15分～

ところ 岩船運動広場

参加費 会員 500円 / 一般 600円

締切り 6月16日(金)



ハッピークッキング 「元気増し増し メニュー」

元気の源はおいしくてバランスの取れた食事から！
筋肉やエネルギーを作る食事メニューをご紹介します。

とき 6月22日(木)

午前10時～午後1時

ところ マナーポータ村上

参加費 会員 1,000円

一般 1,500円 ※材料費含む

締切り 6月15日(木)



<メニュー>
野菜inロースチキンカツ
汁物、和え物、
しそジュースのゼリー

フィットネスタイム

「ヨガ」と「骨盤エクササイズ&ストレッチポール」
を週替わりで行います。

託児もできるので、育児中のママも安心して
参加できます。産後の体型戻しにも効果的です。

とき 毎週木曜日 午前10時～11時

ところ 村上体育館 柔道場

参加費 会員 1回400円 / 10回3,500円

一般 1回500円 / 10回4,500円

託児料 1人100円 ※3日前までに要予約



村上市介護高齢課委託事業

男前！健康運動教室 全10回

筋トレとマシンでの有酸素運動で
健康的な体をつくりましょう。

とき 5月19日～7月28日までの金曜日

午後1時30分～3時

会場 村上体育館 他

対象 65歳以上の男性

定員 20名 参加費 無料

※村上体育館のトレーニングマシンの講習会
を受けていない方は別途講習料1,000円

男性
限定！



ヨガ教室

冷えやむくみが気になる方、リ
ラックスしたい方にお勧めです。

毎週木曜日

午後7時30分～8時30分

はじめてヨガ

ヨガを始めてみたい方、体験して
みたい方にお勧めです。

第2・4火曜日

午後7時30分～8時30分

会場
村上体育館 柔道場

参加費

会員 1回 400円

10回 3,500円

一般 1回 500円

10回 4,500円

※10回券はどちらの教室
にも利用できます。

In Body インボディ

高精度体成分分析装置

多周波数測定で正確な測定

『InBodyでわかる!』

◆筋肉と脂肪の割合 ◆部位別筋肉バランス

◆体の水分・タンパク質・ミネラル量

◆自分に合ったエクササイズプラン など数項目

測定後はスタッフが測定結果からアドバイス!

5月の測定日

5/22(月) 14:00～17:00

5/23(火) 9:30～11:30

5/24(水) 18:00～20:00

5/25(木) 14:00～17:00

5/26(金) 9:30～11:30

料金 1回 会員300円(登録会員も含む)
一般500円

場所 村上体育館

●ご希望の方は事前にお申し込みください●

まきは1回
測定を!



NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

電話 (0254) 52-6311 FAX (0254) 52-6154

メール info@w-murakami.com HP http://www.w-murakami.com

受付時間 平日 午前8時30分～午後6時

教室紹介

手芸教室 「簡単布ぞうり」

とき 5月29日(月)
午後1時～3時30分

ところ 村上体育館
参加費 会員 1,200円
一般 1,500円
※布代を含む

定員 先着10名
持ち物 裁縫用具一式
締切り 5月25日(木)まで
※事前に布をお渡しし、切ってもらう作業がありますので、
窓口までおいでください。



手芸教室

「ラベンダースティック&かご」

ラベンダーをたっぷり使ったアロマグッズを作ります。
玄関や寝室など、すてきな香りをおうちの中におしゃれ
に飾れます。

とき 6月26日(月)
午後1時30分～3時
ところ 村上体育館 ミーティングルーム
参加費 会員 1,300円／一般 1,500円
定員 先着20名
持ち物 布切ばさみ
締切り 6月19日(月)まで



健康ウォーキング

「護摩堂山ハイキングコース」(田上町)

～あじさい園を眺めながら歩く～

とき 6月30日(金)
予備日7月3日(月)

5/30(火)～
受付開始

集合 午前 7時20分 村上体育館
参加費 会員 3,500円 / 一般 4,000円
※別途「ごまどう湯っ多里館」の入館料700円、
昼食代(持ち込みも可能)

定員 先着 20名
※定員になり次第締切り



トレッキングツアー

宝珠山(標高559m) 阿賀野市

とき 6月9日(金) ※予備日6月12日(月)
集合 午前 6時50分 村上体育館
参加費 会員 3,000円
一般 4,000円
定員 先着20名
締切り 6月2日(金)
持ち物

昼食、履き慣れた運動靴、飲み物、
タオル、雨具、防寒着 など



村上地区スポーツ団体 メンバー募集

村上地区では、たくさんのサークルや団体が活動しています。
「やってみたい!」と思ったら、まずはウェルネスむらかみへお問合せください。

護身会 (護身武術)

自分の身を守る術を楽しく合理的に稽古をしています。
他の武術と比べ、体力を使う稽古ではないため、ご年
配の方でもできます。どうぞ、お気軽に見学、体験に
来てください。

会場 村上体育館 柔道場
活動日 毎週土曜日 午後8時～9時



村上太極拳クラブ (太極拳)

力を使わず、ゆったり大きく動作する! 普段使うこと
のない筋肉や関節を動かすので、柔軟性を高め体力の向上
を促進します。

会場 瀬波小学校体育館
マナポーテ村上会議室
活動日 毎週水曜日(クラブ日程による)
午後7時～9時



村上グラウンド・ゴルフ協会 (グラウンド・ゴルフ)

生涯スポーツとして、誰でも楽しめます。
ルールも優しく個人プレーが原則なので、気軽に参加
できます。

会場 三面川東河川公園・村上球場(4月～11月)
山辺里体育館体育館(12月～3月)

活動日
4月～11月 月・火・木・金曜日 午前9時～11時
12月～3月 月・水・金曜日 午前9時～11時



NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

電話 (0254) 52-6311 FAX (0254) 52-6154
メール info@w-murakami.com HP <http://www.w-murakami.com>
受付時間 平日 午前8時30分～午後6時