

ウェルネスむらかみ通信

4月号

春到来！何かを始めたい方！新たなスタートに！

No.143 2019.4

教室紹介

健康ウォーキング

『たきがしら湿原 と 津川まちなみコース』 阿賀町

4/22(月)～
受付開始

と き 5月22日(水) 予備日29日(水)
 集 合 午前7時20分 村上体育館
 参加費 会員3,500円 一般5,000円
 ※別途、昼食代
 締切り 5月15日(水)
 持ち物 飲み物、タオル、雨具
 履き慣れた運動靴など
 定 員 先着25名



トレッキング

『温海嶽』あつみだけ 山形県鶴岡市 標高 731m

4/24(水)～
受付開始

と き 5月24日(金)
 集 合 午前8時 村上体育館
 参加費 会員3,500円 一般5,500円
 ※別途、入浴代(希望者)
 締切り 5月17日(金)
 持ち物 昼食、飲み物、タオル、雨具
 履き慣れた登山靴、防寒着など
 定 員 先着20名



ゴルフ教室

初心者も経験者も、レベルに合わせたレッスンで無理なくゴルフを楽しめます。

昼 5月17日～金曜日 午後2時～4時
 夜 5月13日～月曜日 午後7時～9時
 会 場 あらかわゴルフ練習場
 参加費 会員12,000円 / 一般15,000円
 1回 1,000円 ※別途ボール代



春季

市民グラウンドゴルフ大会

日頃の練習の成果を発揮しましょう！

と き 5月15日(水) 予備日16日(木)
 時 間 【受付】 午前8時～
 ところ 村上球場
 参加費 会員 500円 / 一般 800円
 締切り 4月26日(金)



村上市介護高齢課委託事業 **水中運動教室**

65歳以上限定の教室です。関節に負担をかけずに、効果的な運動ができます。

と き 5月21日～10月 午前10時～11時30分
 ※8月を除く毎週火曜日
 ところ 朝日きれい館
 参加費 無 料 (朝日きれい館入館料別途)
 ※お得な回数券もあります。
 お問い合わせください。
 定 員 先着25名



ハッピークッキング **男性参加者大歓迎**

フライパンや鍋ひとつでできる 「ワンパン料理」

～ 洗い物も少なく済みます ～

と き 5月16日(木) 午前10時～午後1時
 ところ マナボーテ村上
 参加費 会員1,200円 / 一般1,500円
 ※材料費含む
 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル
 締切り 5月9日(木)



定員
20名

InBody

インボディ

会 場 村上体育館
 料 金 1回 会員 300円 / 一般 500円
 (ウェルネスむらかみ全会員)
 所要時間 約20分間程度
 (測定後、結果に基づき説明を行います)



≪ 企業、団体へ出張測定も行っております!!お気軽にお問い合わせください ≫

4月の測定日
4月24日(水)
9時～20時

事前にご希望の時間をお申込みください

キッズメニュー! 春から始まるよー!!

幼児・小学生対象教室
親子でも一緒に楽しめる♪



親子DEあそぼう

●対象：年少児～年長児と保護者

親子のふれあいが大切な時期!
体を使ってたくさんあそぼう!

とき 5/25、6/22
月1回 土曜日
時間 午前9時30分～11時
会場 村上体育館
参加費 会員 無料
一般 1人1回150円

アミーゴクラブ

●対象：小学生と女性

ゲームとPK合戦など、
フットサルを楽しみましょう!

とき 5月15日(水)～
毎週水曜日
時間 午後7時～9時
会場 村上中等教育学校
大体育館
参加費 子ども会員 無料
※こども年会費(1,300円)

エンジョイ!!

スポーツ教室

●対象：小学1、2年生

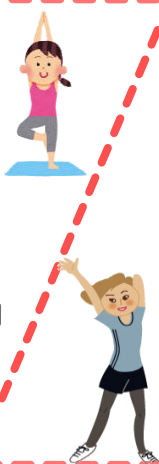
いろいろな運動にチャレンジ!
「できた!」を増やそう!

とき 5月15日(水) 水曜日
※8月は休み
時間 午後5時～6時
会場 村上体育館
参加費 3,300円

フィットネスタイム《託児つき》

ヨガと骨盤エクササイズ&ストレッチを隔週で開催。
託児も利用できますので、育児中のママも安心。

とき 毎週木曜日 午前10時～11時
ところ 村上体育館
内容 ヨガ/骨盤エクササイズ & ストレッチ
参加費 10回券 会員 3,500円/一般 4,500円
1回 500円
【託児料】1人1回100円
※託児は3日前までに申込み必要



スローエアロビック

音楽に合わせて行う、
シンプル・スマイル・ソフトな軽運動です。

とき 毎月第4金曜日 4/26、5/24
午前9時30分～11時
ところ 村上体育館
参加費 10回券 会員 2,300円
一般 2,700円
1回 300円



朝日きれい館 お知らせ

申込み・問合せ先
☎60-2010
朝日きれい館

🌸 ヨガ教室 & インボディ測定

【開催日】・ヨガ 4/26、5/10、5/24
金曜日 午後7時～9時 第2・4金曜日
・ヨガ、インボディ 4/20、5/18
毎月土曜日 午前10時30分～11時30分
【参加費】・ヨガのみ 500円
・インボディ測定のみ 500円
※その他、お得なセットもあります。お問合せください。
【持ち物】 タオル・飲み物・ヨガマット又はバスタオル

🌸 笑いヨガ教室

【開催日】 5/7、6/11 火曜日
12月まで月1回
【時間】 午後2時～4時
【参加費】・笑いヨガのみ 300円
・笑いヨガ+温泉入浴セット 700円
【持ち物】 タオル・飲み物

村上地区スポーツ団体 メンバー募集

●村上藤弓会(弓道)

【会場】 村上市弓道場(山辺里農村改善センター脇)
【活動日】 毎週火・木・土曜 午前9時30分～11時30分
毎週火・木曜 午後7時～9時

初心者弓道教室 5月開催!

未経験の方は、この教室から始めるのがおススメ!
詳しくは、市報などでお知らせします。

興味のある方は、ウェルネスむらかみへお問合せください。次回は、『みおもて美鮭会』を掲載いたします!



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 受付時間 午前8時30分～午後6時(平日)
メール info@w-murakami.com HP http://www.w-murakami.com