

日中開催教室

○プログラム内容や日程は都合により変更する場合があります
 ○教室・イベントなど詳しい案内はウエルネス通信・HP等でお知らせします

教室	会場	開催期日・時間	参加費	内容	
フィットネスカード共通教室	ゆったり ヨガ教室	村上体育館 柔道場	通年 水曜日 午前10時30分～11時30分	会員 10回券 3,500円 一般 10回券 4,500円 1回 500円	初心者向けのクラスです。呼吸に合わせてポーズをし、心と体をリフレッシュ。ゆったり体にいいことしませんか？
	ゆったり フィットネス タイム	村上体育館 柔道場	ヨガ 第1・3木曜日 骨盤EX&ストレッチ 第2・4木曜日 午前10時～11時	【託児料 1人100円】 ・フィットネスタイム ・健康太極拳教室	ゆったりとできる「ヨガ」と「骨盤EX&ストレッチ」を行います。託児付きで育児中の方も安心して参加できます。
	イスに座ってもできます 健康太極拳 教室	村上体育館	通年 全20回 第2・4木曜日 午前9時30分～11時	フィットネスカード (10回券)を 共通で利用できます	運動が苦手でもできる、スロートレーニング。心身ともにリフレッシュでき、様々な健康効果があります。イスに座ったままでも大丈夫です。
にこにこカード共通教室	笑いヨガ	村上体育館 柔道場	通年 月曜日 午前10時～11時	会員 10回券 2,300円 一般 10回券 2,700円 1回 300円	誰にでも出来る笑いの健康体操。笑いの体操と呼吸法を組み合わせたものです。男性参加者大歓迎。
	スロー エアロビック	村上体育館	4月～3月 第4金曜日 午前9時30分～11時 ※8月、12月は休み	会員 10回券 2,300円 一般 10回券 2,700円 1回 300円	スローテンポの音楽に合わせて、楽しみながら簡単にできる軽運動です。姿勢を整えることで、日常生活をより快適に過ごすことができます。
	脳活 にこにこ体操	クリエート村上	7月～3月 木曜日 午後1時30分～3時	にこにこカード (10回券)を 共通で利用できます	楽しい体操で脳を活性化。たくさん笑って、運動習慣を身につけ、スッキリ脳活ははじめませんか？
シニア健康づくり教室	村上体育館 岩船コミュニティセンター 瀬波体育館	通年 村上：金曜日 岩船：火曜日 瀬波：水曜日 午前9時30分～11時	年間各会場30回 会員 1,000円 一般 3,000円	60歳から楽しく始められる教室です。転倒予防、介護予防のため、運動習慣を身につけ、仲間づくりや健康づくりをしましょう。	
いきいき健康づくり	村上体育館 他	全3期 火曜日 午前9時30分～11時	各期 会員 12回 1,500円 一般 12回 2,500円 1回 300円	体育館で、ビーチボール、卓球、スポレック、外でグラウンドゴルフなどの運動を楽しむ中高年向けの教室です。通年体を動かすことができます。運動経験のない方も大歓迎。	
さわやかエアロビック (初心者クラス)	4月～12月 村上体育館 1月～3月 クリエート村上	全4期 月曜日 正午～午後1時	各期 会員 10回 2,000円 一般 10回 3,000円 1回 400円	初心者向けのクラスです。お昼のひと時、体を動かし、気持ちよくさわやかな汗を流しましょう。	
さわやかエアロビック (中級クラス)	クリエート村上	全4期 木曜日 正午～午後1時	各期 会員 8回 2,000円 一般 8回 3,000円 1回 400円	中級者向けのエアロビック教室です。初級クラスでは物足りない方、体を動かし、シェイプアップにつなげましょう。	
ウォーキング セミナー	村上体育館 他	① 4月18日(木) ②10月17日(木) 午前9時30分～11時	会員 1回 300円 一般 1回 500円	健康づくりに効果的なウォーキングを知識と実践で学んでみませんか。実際にノルディックウォーキングも体験できます。	
ゴルフ教室	あらかわ ゴルフ練習場	5月～10月 金曜日 午後2時～4時	会員 20回 12,000円 一般 20回 15,000円 1回 1,000円	マイペースで練習ができ、初心者も経験者も、コーチが分かりやすくアドバイスします。コース体験やコンペも予定しています。	
スキー教室	わかぶな高原 スキー場	1月、2月 金曜日(5回)	会員 1回 1,500円 5回 5,000円 一般 1回 2,000円 5回 7,000円	それぞれのレベルに分かれてレッスンします。レベルアップしたい方、プランクのある方、初心者の方でも大歓迎です。村上体育館からバスで送迎いたします。	
トレッキング	1. 山歩き講習会 2. 温海嶽 3. 雄国山 4. 白鷹山 5. 西大巖	年間5回 開催予定	行き先によって 異なります	ゆっくりペースで進む、健康登山です。大自然の中を自分の足で歩き、様々な景色を自分の目で見に行きませんか。登山を始めてみたい方も大歓迎。	
健康ウォーキング	1. 加治川桜堤 2. たきがしら温泉、津川 ほか 3. 越後丘陵公園 4. 岩船、瀬波温泉 5. 新潟下町、やすらぎ提 6. 加茂山古道	年間6回 開催予定	行き先によって 異なります	ウォーキングは、ゆっくり時間をかけて体内に酸素を取り入れる有酸素運動です。参加者の皆さんと一緒に自然や文化を楽しめるコースを歩きます。	

夜開催教室

教室	会場	開催期日・時間	参加費	内容	
ゴルフ教室	あらかわ ゴルフ練習場	5月～9月 月曜日 午後7時～9時	会員 20回 12,000円 一般 20回 15,000円 1回 1,000円	マイペースで練習ができます。 初心者も経験者も、コーチが分かりやすく アドバイスします。コース体験やコンペも予定し ています。	
フリースポーツ さべりBa	山辺里体育館	4月～12月 火曜日 午後7時～8時30分 ※8月は休み	会員 無料 一般 1回 100円	山辺里体育館を自由開放！家族と、仲間と、 色々なスポーツで体を動かして、思いっきりエン ジョイしましょう！	
フリースポーツ	村上体育館	4月～12月 水曜日 午後6時15分～7時15分 ※8月は休み	会員 無料 一般 1回 100円	村上体育館のアリーナを自由開放！卓球、バド ミントン、ビーチボールバレーなどやりたいスポー ツで楽しもう。仕事帰りや晩ごはんの前にひと汗 流しに来ませんか？	
水曜夜は リフレッシュナイト	村上体育館	通年 水曜日 午後7時30分～9時 ※8月は休み	会員 10回券 1,200円 一般 10回券 1,500円 1回 200円	水曜日の夜は村上体育館のアリーナでリフレッ シュ！ビーチボールバレー、卓球、スポレックな ど好きな種目で体を動かしましょう！	
フィットネス カード 共通教室	ゆったり はじめてヨガ	村上体育館 柔道場	4月～7月 火曜日 午後7時30分～8時30分	会員 10回券 3,500円 一般 10回券 4,500円 1回 500円	ヨガを始めたい方、体験してみたい方、軽く体を 動かしたい方にお勧めです。呼吸とヨガのポーズ でリラックスしましょう。
	ヨガ教室	村上体育館 柔道場	通年 木曜日 午後7時30分～8時30分	フィットネスカード (10回券)を 共通で利用できます	呼吸に合わせてポーズをし、心と体のバランス を整えます。体の中からキレイになり、気分を爽 やかにします。ストレス解消におすすめです。

教室	会場	開催期日・時間	参加費	内容
ハッピークッキング	マナポーテ村上	5月16日(木)	内容により異なります	メインのおかずからスイーツまで、お料理のレ パートリーが増えます。和気あいあいと美味しい 料理を作りましょう。
手芸教室	村上体育館	6/3(月)布ぞうり 7/1(月)ランダーリース 9/9(月)ほおずきで作るふくろう 11/25(月)ドライフラワーリース 12月～2月(火) 編み物クラブ	内容により異なります	布ぞうり作り、リース作り、編み物などを行いま す。世界に一つだけの自分の作品を作りま しょう。

教室	会場	開催期日・時間	参加費	内容
65 歳 以 上 対 象 教 室	村上体育館	4月～10月 金曜日 午後1時30分～3時	全20回 無料 ※トレーニングマシン講習会 未受講は受講料1,000円必要 ※調理実習は別途食材費	男性限定の教室です。 トレーニングマシンでの有酸素運動や筋カトレー ニング、栄養士による栄養講座を行います。運 動と栄養の面から健康へアプローチします。
	クリエート村上	4月～7月 木曜日 午後1時30分～3時	全12回 無料	脳を使いながら、楽しく体を動かし、認知症予 防と筋力アップを目指しましょう。笑顔の絶えな い教室に参加してみませんか。
	朝日きれい館	6月～10月 火曜日 午前10時～11時30分	全18回 無料 ※入館料別途必要	水の特性を生かして、膝や腰に負担をかけず、 効果的な運動ができます。道具を使った運動 やレクも行います。無理なく楽しみながら運動で きます。
	ご希望される 町内・集落	通年 月1、2回 各会場1時間程度	無料	各町内・集落へ指導員が出張します。転倒予 防の体操や頭の体操を行い、元気で健康な体 を作りましょう。
	マナポーテ村上	1月～3月 火曜日 午後1時30分～3時	全10回 無料	運動量の減る冬期間、楽しく体を動かし、元気 に春を迎えましょう。

学ぶ教室

村上市介護高齢課委託事業

キッズ向け教室

○プログラム内容や日程は都合により変更する場合があります
○教室・イベントなど詳しい案内はウエルネス通信・HP等でお知らせします

教室	会場	開催期日・時間	参加費	内容
● はらこクラブ 幼児				
キッズうんどう塾	村上体育館	5月～11月 木曜日 午後5時～6時 ※8月は休み	全20回 2,000円 子ども会員費別途必要	★対象:年長児 先着15名★ うんどうあそびや小学校体育(マット・び箱・鉄棒など)の予習を行います。
親子DEあそぼう	村上体育館	月1回 土曜日 午前9時30分～11時 ①4月13日 ②5月25日 ③6月22日 ④7月27日 ⑤9月28日 ⑥10月12日 ⑦11月9日	会員 無料 一般 1回 1人150円	★対象:年少～年長児とその保護者★ 月1回の親子うんどうあそびの広場。 親子でたくさん触れ合ってお楽しみしよう♪ おじいちゃんおばあちゃんの参加も大歓迎!
● 鮭っ子クラブ 小・中学生				
Girl's Hip Hop (女の子対象ダンス)	クリエート村上	5月9日～ 毎週木曜日 午後5時30分～6時30分	月額 3,000円 子ども会員費、衣装代 別途必要	★対象:小学1年生～6年生の女子★ 女の子が可愛くカッコよく踊るためのジャンルで K-popの音楽や振りも取り入れ、楽しく踊ります。 初心者大歓迎! ダンスがしたい女の子集 まれ!
アミーゴクラブ (フットサル)	村上中等教育学校 大体育館	5月～3月 水曜日 午後7時～9時	会員 無料	★対象:小学生と女性★ 友達や親子でフットサルを楽しもう! ゲームや PK合戦を中心に行います。ママや女性プレー ヤーも大募集。
エンジョイスports教室	村上体育館	5月～11月 水曜日 午後5時～6時 ※8月は休み	全20回 2,000円 子ども会員費別途必要	★対象:小学1、2年生 先着20名★ 運動能力を高める大切な時期。様々な運動を 通して運動能力をアップさせよう! 体育の種目 も練習して、ヒーローになろう!
甲子園クラブ (中学3年生硬式野球)	村上球場	7月～10月 土曜日 午前9時～12時	用具代 3,700円 子ども会員費別途必要	★対象:中学3年生★ 硬式野球を体験しながら仲間を作ろう! 目指せ! 甲子園球児!!
夏休み工作教室	村上体育館 (予定)	8月	調整中	★対象:小学生★ 夏休みの宿題にピッタリな工作をしよう! 作って楽しい、遊んで楽しい作品を作ります。
夏休み キッズアウトドア体験教室	調整中	8月	調整中	★対象:小学4年～6年生★ 夏休みの思い出に外でたっぷり遊ぼう! 何をして遊ぶかはお楽しみ♪
キッズ スキー教室	わかぶな高原 スキー場	1月	調整中	★対象:小学1～3年生★ せつかくの雪国育ち。スキーを体験しよう! 初心者でもインストラクターが教えてくれるから、 安心してスキーを楽しめます。

New!

各種スポーツ大会・イベント

大会名・イベント名	開催期日・会場	大会名・イベント名	開催期日・会場
春季 市民グラウンド・ゴルフ大会	とき 5月15日(水) 会場 村上球場	市民バドミントン大会	とき 12月 会場 村上東中学校
ペタンク交流大会	とき 6月下旬 会場 岩船運動広場	春の 市民バレーボール大会	とき 3月8日(日) 会場 村上体育館
秋季 市民グラウンド・ゴルフ大会	とき 10月9日(水) 会場 村上球場	チャリティーイベント (ビーチヨガ、寺ヨガなど)	とき 調整中 会場
市民バレーボール大会	とき 10月6日(日) 会場 村上体育館	スキーツアー	とき 2月 会場 蔵王温泉スキー場
キッズサッカー大会	とき 12月1日(日) 会場 村上体育館	ウエルネス フェスティバル	とき 3月 会場 村上体育館

■ 村上体育館のトレーニングマシンが利用できます ～天候が悪くても運動ができます～

利用方法	設置トレーニングマシン	料金	トレーニングマシン
<input type="checkbox"/> トレーニングマシン講習会を受講された方に限ります <input type="checkbox"/> 講習会は事前申込みが必要(ご都合の良い日程を調整) <input type="checkbox"/> 高校生以上(中学生以下は利用できません)	<input type="checkbox"/> ランニングマシン <input type="checkbox"/> エアロバイク <input type="checkbox"/> エリプティカル <input type="checkbox"/> 振動マシン 他	<input type="checkbox"/> 1回 100円 (市外の方150円) <input type="checkbox"/> 講習会受講料 1,000円	

インボディ (高精度体組成成分分析装置)

■ InBodyとは、1分装置に乗るだけでおよそ20項目が測定できる ～自分の体を知ってみませんか！～

測定会	測定内容	料金	InBody測定会
<input type="checkbox"/> 測定日は毎月2回開催 (ウェルネス通信(回覧板)やHPでお知らせします) <input type="checkbox"/> 測定場所は、村上体育館で行います <input type="checkbox"/> 事前申込みが必要(ご都合の良い日程をお選びください)	<input type="checkbox"/> 理想的な筋肉量、適正体重 <input type="checkbox"/> 部位別筋肉バランス <input type="checkbox"/> 内臓脂肪 <input type="checkbox"/> 水分・タンパク質・ミネラル など	1回 会員 300円 一般 500円	

健康経営をサポートします



■ 従業員の健康、生活習慣、気になりませんか？ ～福利厚生などにご活用ください～

内容	測定内容	料金	InBody企業出張測定会
<input type="checkbox"/> 企業に測定機器を持ち込み測定を行います <input type="checkbox"/> 測定結果は、1人1人に用紙をお渡します <input type="checkbox"/> 測定後、結果の説明を行い、不明な点などは健康運動指導士がお応えします	<input type="checkbox"/> 理想的な筋肉量、適正体重 <input type="checkbox"/> 部位別筋肉バランス <input type="checkbox"/> 内臓脂肪 <input type="checkbox"/> 水分・タンパク質・ミネラル など	<input type="checkbox"/> 出張料 1回 5,000円 <input type="checkbox"/> 測定料 1人 500円	



■ 企業や町内、PTA行事など様々なニーズにお応えします！ ～お気軽にご相談ください～

内容	ご依頼事例	料金	出張運動指導
<input type="checkbox"/> 転倒予防運動 <input type="checkbox"/> 認知症予防(脳トレ) <input type="checkbox"/> ダイエット講座 <input type="checkbox"/> ヨガ <input type="checkbox"/> 笑いヨガ <input type="checkbox"/> 骨盤エクササイズ <input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> SAQトレーニング <input type="checkbox"/> コアトレーニング <input type="checkbox"/> レクリエーション <input type="checkbox"/> 親子レクリエーション <input type="checkbox"/> ニュースポーツ <input type="checkbox"/> エアロビック <input type="checkbox"/> スクエアステップ など他多数	<input type="checkbox"/> 小・中学校のPTA行事 <input type="checkbox"/> スポ少、学校部活動でSAQトレーニング <input type="checkbox"/> 町内の集会で健康体操 <input type="checkbox"/> 企業の福利厚生でヨガ <input type="checkbox"/> 企業のメンタルヘルス対策で笑いヨガなど	<input type="checkbox"/> 学校・町内 3,000円～ <input type="checkbox"/> 企業 5,000円～	

■ 村上地区で活動する団体やサークルのメンバー募集！ ぜひ、仲間に入りませんか！

団体名	活動内容	活動施設	活動期日・時間	内容	メンバー募集
みおもて美鮭会	よさこい踊り	村上南小学校	毎週金曜日 午後7時30分～9時	年齢制限なし、男女問わず鳴子両手にみんなで楽しくワキワキアイアイ！元気に踊りましょう！	
村上WAVE	9人制 バレーボール	岩船小学校	金曜日 午後7時30分～9時	若者からシニア層まで年齢の幅も広く、みんなで楽しく活動をしています。興味のある方、ぜひ見学に来て下さい！	
村上ゲートボール連盟	ゲートボール (基本練習・応用練習・ゲーム)	4月～11月 山辺里グラウンド 12月～3月 山辺里体育館	4月～11月 月・水・金 午後1時～4時 12月～3月 火・金 午後1時～4時	生涯スポーツとして、気軽に誰でも楽しめるスポーツ。経験のない方、もう一度やってみたい、チームを探している方大歓迎。ゲートボールは老若男女、手軽にできる知的ゲームです。用具は連盟で準備します。	
村上藤弓会	弓道	村上市弓道場	火・木・土 午前10時～12時 火・木 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すすめです。詳細は後日、市報等でお知らせ予定です。	

まずは、ウェルネスむらかみ(村上体育館)へお問い合わせください。