

# ウェルネスむらかみ通信

## 教室紹介

No.154 2020.3

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月31日まで全教室を自粛いたします。  
状況に応じて延期、中止の可能性もございます。その都度HPをご確認いただくか、直接お問合せください。  
参加者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

### ウォーキング講座



「ウォーキング」について知識や情報を学んでみませんか。

- と き 4月16日(木) 午前9時30分～11時
- と ころ 村上体育館
- 参加費 会員 300円／一般 500円
- 内 容 ①ウォーキングの知識や情報を学ぶ講習会  
②ウォーキングの実践(歩き方・種類など)
- 持ち物 動きやすい服装、内履き・外履き用靴  
タオル、飲み物、帽子

### 村上市介護高齢課委託事業

### 男前!健康運動教室 男性限定運動教室 全20回

筋トレ・有酸素運動・栄養指導で健康的な体を目指そう。

- と き 4月24日～10月 金曜日 午後1時30分～3時
- と ころ 村上体育館 ほか
- 参加費 無料  
※1.トレーニングマシン講習会を受けてない方は  
講習料1,000円必要  
※2.調理実習の材料費は別途必要
- 対 象 65歳以上の男性 先着18名



New

3月17日(火)～  
受付開始

### 里山ウォーク「麒麟山&津川まちあるき」

麒麟山(▲194.7m)に数多く残る津川城の石垣などの城址コース。

- と き 4月17日(金) 予備日24日(金)
- 集 合 午前6時50分 村上体育館
- 参加費 会員 3,500円／一般 5,500円  
※当日別途、入浴料(500円)
- 定 員 先着20名
- 持ち物 昼食、飲み物、履き慣れた登山靴、雨具など



麒麟山は、特色ある植物が分布しており、県の天然記念物に指定。  
津川の酒屋さんや麴屋さんを巡り、食文化に触れる。

4月13日(月)～  
受付開始

### 健康ウォーキング「土湯温泉男沼女沼」

この時期は、山を埋め尽くすツツジを楽しむことができる。

- と き 5月11日(月) 予備日15日(金)
- 集 合 午前7時20分 村上体育館
- 参加費 会員 3,500円／一般 5,500円
- 定 員 先着25名
- 持ち物 昼食、飲み物、タオル、雨具(傘OK)など

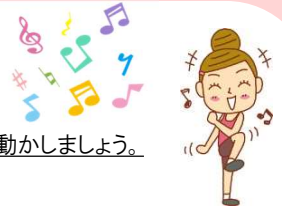


磐梯朝日国立公園にある男沼・女沼。  
平坦な遊歩道で歩きやすく、湖面の風が気持ちよく、  
高原の空気をたっぷり吸ってリフレッシュ。

### さわやかエアロビック

お風のひと時にリズムに合わせて体を動かしましょう。

- 【初級】10回コース  
と き 4月6日～6月15日 月曜日 正午～午後1時  
と ころ 村上体育館
- 【中級】8回コース  
と き 4月9日～6月25日 木曜日 正午～午後1時  
と ころ クリエイト村上
- 参加費 (初級・中級各)1回 400円  
会員 2,000円／一般 3,000円



### 村上支部老人クラブ連合会連携事業

### シニア健康づくり教室 各会場30回

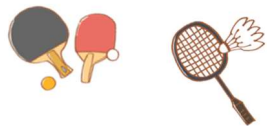
運動習慣を身につけ、健康づくり・仲間づくり。

- ▶村上体育館 4月 3日～ 金曜日
- ▶瀬波体育館 4月 8日～ 水曜日
- ▶岩船地域コミュニティセンター 4月14日～ 火曜日

- 時 間 午前9時30分～11時
- 参加費 年間 会員 1,000円(別途シニア会員年会費1,500円)  
一般 3,000円
- 持ち物 内履き(運動靴)、飲み物、タオル



## フリースポーツ



週1回村上体育館アリーナを自由開放。

と き 4月8日～1月 水曜日 午後6時15分～7時15分  
ところ 村上体育館  
参加費 小学生以下、会員 無料／一般1回1人100円

★卓球 ★ビーチボール ★バドミントン ★スノボ など  
好きなスポーツを楽しもう!!

## 水曜夜はリフレッシュナイト

水曜の夜は好きなスポーツでリフレッシュ。

と き 4月8日～3月 水曜日 午後7時30分～9時  
ところ 村上体育館  
参加費 1回 200円  
会員 10回券 1,400円／5回券 800円  
一般 10回券 1,700円／5回券 900円

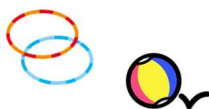


## 親子DEあそぼう

親子で体を動かしながら触れ合える場。



と き 4月11日、5月9日、6月13日、7月11日  
9月19日、10月10日、11月14日 各月1回  
土曜日 午前10時～11時30分  
ところ 村上体育館  
参加費 会員 無料／一般 1回150円  
対 象 年少児～年長児とその保護者  
持ち物 動きやすい服装、内履きの運動靴、飲み物など



## いきいき健康づくり 1期 全12回

中高年向け教室。ビーチボール・卓球などスポーツでいきいき。



と き 4月14日～7月 火曜日 午前9時30分～11時  
ところ 村上体育館、東公園グラウンド  
参加費 1回 300円  
会員1,500円／一般2,500円  
持ち物 内履き、飲み物、タオルなど



10回券・5回券  
共通で利用できます

◆フィットネスクード共通教室 ⇒ ヨガ教室・フィットネスタイム・健康太極拳教室  
◆にこにこカード共通教室 ⇒ 笑いヨガ・スローエアロビク・脳活にこにこ体操

## 脳活にこにこ体操

できる、できない関係ない!「楽しく笑って認知症予防!」



と き 4月9日～3月 木曜日 午後1時30分～3時  
ところ クリエイト村上  
参加費 1回 300円  
会員 10回券 2,300円／5回券 1,200円  
一般 10回券 2,700円／5回券 1,400円  
持ち物 内履きの運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

## 健康太極拳教室 全20回

筋力アップ、バランス感覚向上など、体にいいことたくさん。



と き 4月9日～3月 第2・4木曜日  
午前9時30分～11時  
ところ 村上体育館  
参加費 1回 500円  
会員 10回券 3,500円／5回券 2,000円  
一般 10回券 4,500円／5回券 2,300円  
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオルなど

## フィットネスタイム

ヨガと骨盤エクササイズ\* & ストレッチを週替わりで実施。



と き 第1・3木曜日 ヨガ  
第2・4木曜日 骨盤エクササイズ\* & ストレッチ  
午前10時～11時  
ところ 村上体育館 柔道場  
参加費 1回 500円  
会員 10回券 3,500円／5回券 2,000円  
一般 10回券 4,500円／5回券 2,300円  
託児料 1人 1回 100円 ※託児は2日前までに申込みが必要  
持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマットなど



## ヨガ教室 通年

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。



と き 【午前】4月8日～水曜日  
午前10時30分～11時30分  
【午後】4月9日～木曜日  
午後7時30分～8時30分  
ところ 村上体育館 柔道場  
参加費 1回 500円  
会員 10回券 3,500円／5回券 2,000円  
一般 10回券 4,500円／5回券 2,300円  
持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマットなど



NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

電話 52-6311 (村上体育館内) FAX 52-6154 時間 平日 午前8時30分～午後6時  
メール info@w-murakami.com HP http://www.w-murakami.com

