



NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

ウェルネス通信

回 覧

10月号

No.197 2023.10 発行

ウェルネスむらかみ

検索

〒958-0837 村上市三之町13-25(村上体育館内)

TEL(0254) 52-6311 FAX(0254) 52-6154

時 間:平日8時30分~18時 E-mail:info@w-murakami.com



HP

教室 紹 介

健康ウォーキング いわふね路地散策



伊能忠敬が滞在され測量にあたった地。
この町が有する圧倒的な数の路地や小路を堪能します。

- と き 10月23日(月)
※荒天延期 10月30日(月)
- 集 合 午前8時30分 栗島汽船駐車場(現地集合)
※11時30分頃終了予定
- 参 加 費 会員:500円
一般:700円 ※当日徴収
- 定 員 先着15名
- 申込締切 10月16日(月)
- 持 ち 物 履き慣れた運動靴、飲み物(多め)、タオル、
雨具(傘も可)

※保険料を含む(病気による入院・通院は
支払いの対象となりません。)
※安全に楽しく歩く為に、日頃から運動をして
体調を整えてご参加ください。
※延期の場合、前日までにご連絡します。



親子 DE あそぼう

当日参加、途中参加
大歓迎☆

- と き 10月21日(土)
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1人100円
- 対 象 年少~年長児とその保護者
- 持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど
- 内 容 親子でできる運動遊びと自由遊び



さわやかエアロビック 3期 全10回

【月曜コース】全10回

- と き 10月23日~12月25日
正午~午後1時
- と ころ 村上体育館
- 参加費 1回:500円
会員10回:2,000円
- 持ち物 内履き、飲み物、
ヨガマット、汗拭きタオルなど



スローエアロビック 月1回開催

- と き 10月24日(火)
午前9時30分~11時
- と ころ 村上体育館
- 参加費 1回 300円
会員:5回券 1,300円
- 持ち物 内履き、飲み物など
- 内 容 ゆっくりとした音楽に合わせてできる軽運動



笑いヨガ

アハハハ・・・と
呼吸しながら体を動かすことで
ストレス解消♪

- と き 毎週 月曜日(祝日を除く)
午前10時~11時
- と ころ 村上体育館柔道場
- 参加費 1回 300円
会員 10回券 2,300円
5回券 1,300円
- 持ち物 タオル、飲み物など
- 内 容 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組合わせた
誰にでも簡単にできる、笑いの健康体操



水曜夜は リフレッシュナイト

と き 12月まで
水曜日 午後7時30分～9時

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:200円

持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど

内 容 卓球・バドミントン・ビーチボールなど
アリーナ自由開放!



好きなスポーツを楽しめる♪

フリースポーツ

と き 12月まで
木曜日 午後5時30分～6時50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

持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど

内 容 卓球・バドミントン・ビーチボールなど



脳活にこにこ体操

と き 通年 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
一般: 5回券1,300円

持ち物 内履き、タオル、飲み物など

内 容 ステップ運動、手遊び、筋トレ など



村上地区スポーツ団体 メンバー募集

村上ビーチボール同好会

今年度会員数45名
ビーチボールを使って、バドミントンコートで
4対4のバレーを楽しんでいます。
一度見に来てください。お待ちしております!

と ころ 村上体育館
活動時間 毎週水曜日 午前9時～11時



ハッスルクラブ (ビーチボールバレー)

中学生から50代まで幅広い年代の方々が
活動しています。初心者・経験者大歓迎です!
直接村上体育館までお越しください。

と ころ 村上体育館
活動時間 毎週火曜日 午後7時30分～9時30分

PPバンドバック作り

【3回コース】
と き 毎週月曜日 午後1時15分～4時

1回目 基本の格子づくり
2回目 花柄模様づくり
3回目 持ち手づくり

※ご希望日をお知らせください。

ところ 村上体育館 クラブルーム
参加費・材料費(1個のバッグ完成までの3回分)
会員:3,000円 / 一般:4,000円

定 員 各日 新規3名
持ち物 はさみ、細い洗濯ばさみ20個



活 動 報 告



PPバンドバック作り (毎週月曜日 午後)

PPバンドを使って素敵なバッグが
出来上がります!
初心者の方でも簡単に作れます◎



脳活にこにこ体操 (毎週木曜日 午後)

頭を使う運動で楽しく脳を活性化★
笑いの絶えない楽しい教室です!



いきいき健康づくり教室 (毎週火曜日 午前)

ビーチボール、卓球、スポレックなどの
スポーツを行っています!
元気に楽しく体を動かしましょう♪