



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

11月号

No.198 2023.11 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

### 笑いヨガ

- と き 毎週 月曜日 (祝日を除く) アハハハハ...と  
午前10時~11時 呼吸しながら体を動かすことで  
ストレス解消♪
- 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」を組み合わせた  
誰にでも簡単にできる、笑いの健康体操
- 

### 健康太極拳教室 後期 8回

- と き 11月30日~3月28日  
第2・4・5 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 8回 2,800円
- 持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど
- 

ゆっくりと動く太極拳は  
筋力アップ・バランス感覚の向上などに役立ちます。

### スローエアロビック 月1回開催

- と き 11月28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
- 

### 脳活にこここ体操

- 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  
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
- 

### フリースポーツ

- と き 12月21日まで  
毎週木曜日 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
- 

### 水曜夜はリフレッシュナイト

- と き 12月13日まで  
毎週水曜日 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
- 

## 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  
(年末年始、祝日はお休みです)

- 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



同時開催

## 編み物クラブ

と き 毎週月曜日 午後1時15分～4時  
(年末年始、祝日はお休みです)

ところ 村上体育館1階 クラブルーム

参加費 1回 300円

持ち物 編み物道具、毛糸、テキスト(お持ちの方)

申込み 随時受付します

内容 編み物とおしゃべりを楽しむ、ゆったり時間。  
好きな作品を作って、みんなで見せ合って  
ほっこりしましょう。



## 第33回キッズサッカー大会

と き 12月3日(日)

【集合】①・② 1～4年生 ▶▶ 午前9時  
③ 5・6年生 ▶▶ 午後1時

ところ 村上体育館

参加費 1人300円(傷害保険料含む)  
※参加費当日

参加資格 村上市内の小学生 1チーム5～6人

クラス ①1・2年生クラス ②3・4年生クラス  
③5・6年生クラス

表彰 優勝チームに賞状とメダル  
準優勝・3位チームにメダル授与

試合方式 変則リーグ戦  
試合時間20分(前半・後半なし)  
ボールはスポンジボール使用  
※チーム数により変更あり

申込み 11月27日(月)×切  
チームごとに村上体育館窓口、  
電話・FAXのいずれかでお申し込みください。



## InBody測定会

と き 11月30日(木) ※事前予約必要  
【午前の部】9時～12時  
【午後の部】2時～5時

ところ 村上体育館

参加費 1人1回 会員:300円  
一般:500円



In Body とは・・・

- ★理想的な体重・筋肉量・脂肪量
- ★体内の水分・タンパク質・ミネラル量
- ★部位別筋肉バランス
- ★基礎代謝量 など他数項目 がわかる！



## キッズパーソナルレッスン

と き 随時日程調整いたします ※土日、祝日は休み  
※希望の日程にそえない場合もあります  
平日 午後3時～午後5時30分の間  
冬休み期間中は 午前9時30分～午後5時30分の間  
1回1時間程度

ところ 村上体育館

対象 年長児～小学3年生

料金 1回 会員:1,600円 / 一般:2,000円

申込み 希望日の3日前までに、電話または窓口で  
お申し込みください。

内容 マンツーマンでのマット・とび箱・鉄棒・  
なわとびなどの指導  
他種目についても応相談

