



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

9月号

No.196 2023.9 発行

〒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

ウェルネスむらかみ

検索

ウェルネスむらかみ 9月入会案内

9月からお得に入会できます!!

会 費 個人会員:2,000円 → **1,000円**
シニア会員:1,500円

- 会員特典
1. 各教室やイベントに会員料金で参加できます
※登録会員を除く
 2. 健康づくりに関する疑問や不安に
健康運動指導士がお応えします
 3. 会員カードの提示で瀬波温泉の旅館・ホテル
(6施設) 日帰り入浴料が割引

《対象の施設》

開湯の宿 **大和屋旅館 / 大清荘**
ゆうなみの宿 **瀬波ビューホテル**
大観荘 せなみの湯 (午後1時~3時 平日のみ)
ゆ処そば処 **磐舟 / 野天風呂湯元 龍泉**

- 入会申込
- 入会申込書に、必要事項をご記入の上、
会費を添えてお申込みください。
 - 有効期限は令和6年3月31日までです。



是非この機会に
仲間づくり、健康づくり
を始めてみませんか?



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 粟島汽船駐車場(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。

さわやかエアロビック 3期 全10回

【木曜コース】全10回

- と き 10月5日~12月21日
正午~午後1時
- ところ クリエイト村上
- 参加費 1回:500円
会員10回:3,000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 9月26日(火)、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、汗拭きタオルなど
- 内 容 ゆっくりとした音楽に合わせてできる軽運動



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!

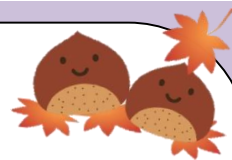
好きなスポーツを楽しめる♪

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



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
※祝日は休み

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。
日程を調整します。



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

※3回目以降のレベルアップコース
参加費 1回 500円(材料費別途)
フィットネスクード使えます

親子 DE あそぼう

当日参加、途中参加
大歓迎☆

と き 9月23日(祝・土)、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



シニア健康づくり教室

□瀬波体育館 水曜日
□村上体育館 金曜日



と き 午前9時30分～11時
参加費 1回:300円
会員:1,000円(3月まで)
持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど
内 容 転倒予防、筋トレ、リズム運動、
レクリエーションなど

In Body インボディ 測定会

と き 9月27日(水) ※事前予約必要
【午前の部】9時～12時
【午後の部】2時～8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!

秋季市民グラウンドゴルフ大会



と き 10月11日(水) 予備日12日(木)
ところ 村上球場(村上市天神岡)
参加費 会員:500円
一般:800円
締切り 9月21日(木)

