



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

1月号

No.200 2024.1 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



ウェルネスむらかみ 新春号



”今”を
大切にする
中村

いつも笑顔で
明るい1年に
佐藤

いつも通りに
感謝!!
瀬賀

家内安全!
健康成就!!
藤山

即行動!!
セルフメンテ
八藤後

健康第一!!
元気に仕事する!!
木村

丁寧な仕事!
有言実行!
富樫

運動習慣を
つける!!
小田

今年も皆様の健康づくり、
仲間づくりのお役に立てるよう
スタッフ一同笑顔で頑張ります!
今年もよろしく願いいたします。

新年
謹賀

日頃の感謝を込めて
大人も子どもも楽しめる

ウェルネスフェスティバル2024

と き 3月24日(日)
午後1時00分~午後3時30分

ところ 村上体育館

内 容 ★障害物グラウンドゴルフ大会
★トレーニングマシン講習会
★いろいろ測定会

▶InBody
▶脳年齢
▶血管年齢
▶骨健康度
▶姿勢チェック

詳細は
次号にて



教室紹介



スローエアロビック

と き 1月26日(金) 午前9時30分～11時
 ところ 村上体育館
 参加費 1回: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



さわやかエアロビック

【月曜コース】全10回

と き 1/15～3/25の月曜日 正午～午後1時
 ところ 村上体育館
 参加費 1回:400円
 会員10回:2,000円

【木曜コース】全10回

と き 1/11～3/21 木曜日 正午～午後1時
 ところ クリエイト村上
 参加費 1回:400円
 会員10回:3,000円
 持ち物 内履き、飲み物、ヨガマットなど



冬のいきいきクラブ 全10回

と き 1月16日～3月26日 火曜日
 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(10回) 1,500円
 持ち物 内履き、タオル、飲み物など
 内 容 ビーチボール、卓球、
 スポレック など軽スポーツ



男性参加者の
多い教室です

笑いヨガ

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」を組み合わせた
 誰にでも簡単にできる、笑いの健康体操



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



編み物クラブ

と き 毎週月曜日 午後1時15分～4時
 (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。
 ※編み物クラブの講師はいません



InBody 測定会

自分の体を
知ろう!

と き 1月26日(金) ※事前予約必要
 【午前】9時～12時
 【午後】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

所要時間 約20分程度(測定後、説明も行います)



トレーニングマシン講習会

講習会日 ご都合のよい日程を調整(事前申込み必要)
 ※平日午前9時～午後6時

対象者 高校生以上

受講料 1,000円

設置マシン ①ランニングマシン ②エアロバイク
 ③エリプティカル他

※マシン使用料 1回100円(市外の方150円)

