



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.209 2024.10 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

健康ウォーキング

お幕場へ塩谷町屋散策

村上藩主らが幕を張り、野宴を楽しんだと伝えられるお幕場。
日本の百砂青松100選の松林を通り、北前船と港町商人の町屋
と栄えた塩谷の町なかを地元ガイドと一緒に散策を楽しみます。

10月25日(金)

午前8時30分~12時頃

※予備日10月31日(木)

小雨決行

集 合 お幕場森林公園駐車場(現地集合)
※「ウェルネスむらかみ」のぼり旗が目印

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23日(水)

持ち物 履き慣れた運動靴、飲み物(多め)、
タオル、雨具(傘も可)、帽子など

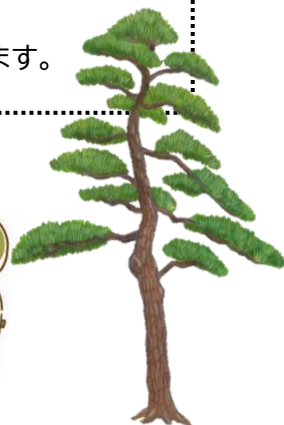
※保険料を含む(病気による入院・通院は
支払いの対象となりません。)

※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。



さわやかな秋空の下、
一緒にウォーキングしましょう!





教室紹介



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」を合わせた
誰にでも簡単にできる、笑いの健康体操

~笑いの健康効果~

- ☺免疫力アップ
 - ☺ストレスの軽減
 - ☺脳の働きが活性化
 - ☺自律神経のバランスが整う など...
- 体操として笑っても効果があります!!



フツハツハツハ

あっはっはっは

水曜夜は リフレッシュナイト

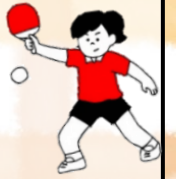
とき 11月27日までの毎週水曜日
午後7時30分~9時

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



フリースポーツ

とき 12月5日までの毎週木曜日
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

※小学生以下のお様が参加される場合は
大人の方もご参加ください。

フリー+自由開放!
好きなスポーツを
楽しめる♪



スローエアロビック 月1回開催

とき 10月22日(火)、11月22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
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



親子 DE あそぼう

とき 10月19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



活動報告

エンジョイスポーツクラブ

~小学1・2年生 対象~



最終回まで残りわずか!
最後まで元気よく、頑張ります!!



当日参加・途中参加 大歓迎