



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.210 2024.11 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

PPバンドバッグ作り

PPバンドを使って素敵なバッグを作ります👛
初心者でも簡単に作れますので是非ご参加ください!

【3回コース】

と き 毎週月曜日 午後1時15分~3時30分
(年末年始、祝日はお休みです)

定 員 各日 新規3名

持ち物 はさみ、細い洗濯ばさみ20個

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

※いつからでも始められます。
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



編み物クラブ

編み物クラブには講師はいません👩🏻
楽しくお話ししながら素敵な作品を作りましょう👩🏻



と き 毎週月曜日 午後1時15分~3時30分
(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34回キッズサッカー大会

初心者、未経験者でも大歓迎！友達を誘って参加しよう★

と き 12月1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25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。



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
※ご希望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



InBody測定会

と き 11月29日(金) ※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

自分の体を知る
チャンス!



乗るだけ1分で!

★筋肉と脂肪の割合

あなたが「標準型」、「アスリート型」、「肥満型」かわかる!

★理想的な体のため

あなたの理想的な筋肉量、脂肪量、適正体重がわかる!

★体の構成成分

体内の水分、タンパク質、ミネラル量がわかる!

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…

「ははは…っ」と息を吐ききって笑ってみましょう!



スローエアロビック 月1回開催

と き 11月22日(金)、12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



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



※小学生以下のお子様に参加される場合は
大人の方もご参加ください。