



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

12月号

No.211 2024.12 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



仲間づくり!



生きがいづくり!



運動不足解消!

冬の

# いきいきクラブ

全10回



寒い時期はどうしても運動不足になりがちです。

卓球、ビーチボールバレー、スポレックなどで体を動かしましょう!

仲間と一緒に楽しんで、心も体もぽかぽかに☺初心者でも大歓迎です☺

とき

1月14日~3月25日 火曜日  
午前9時30分~11時

ところ

村上体育館

参加費

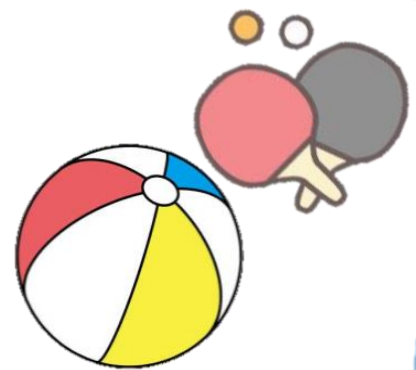
1回 300円  
会員(10回) 1,500円

持ち物

内履き、タオル、飲み物など

内容

ビーチボールバレー、卓球、スポレック など軽スポーツ



## さわやか エアロビク 4期

【月曜コース】全10回

とき 1/6~3/24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 1/9~3/27 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



## 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~3時30分  
(年未年始、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

※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

定員 各日 新規3名

持ち物 はさみ、先の細い洗濯ばさみ20個



## スローエアロビク 月1回開催

とき 12/24(火)、1/24(金)、2/28(金)、  
3/28(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、タオル、飲み物など



## 編み物クラブ

とき 毎週月曜日 午後1時15分~3時30分  
(年未年始、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。



同時開催

現在41町内で開催中!

## みんなで笑おう😊元気アツフ教室

とき 月1回 1時間程度  
※曜日、時間などは応相談

ところ 町内の公民館、集会所

参加費 無料

対象者 おおむね65歳以上の軽運動が可能な方

内容 転倒予防運動、筋力トレーニング、脳トレ  
レクリエーション、リズム運動など

持ち物 タオル、水分補給の飲み物



まずは  
お試しから!

## 「水曜夜はリフレッシュナイト」「フリースポーツ」 活動終了のお知らせ

「水曜夜はリフレッシュナイト」、「フリースポーツ」は  
今年度の活動を終了いたしました。  
たくさんのご参加ありがとうございました。

令和7年度は、4月から再開を予定しています。  
是非ご参加ください。



## 活動報告

### 第34回 キッズサッカー大会 が開催されました!

12月1日(日) 村上体育館



5・6年生の部では勝ち点が並び大接戦!!  
最後はジャンケンPK対決で  
荒川SS バーニングスピ  
リットが優勝🏆  
1・2年生や3・4年生の部  
でも白熱した試合が見られ  
ました🌍たくさんのご参加  
ありがとうございました!

今年も一年、大変お世話になりました。来年もよろしくお願ひします。  
皆様にとってより良い一年になりますように。 ウェルネスむらかみ職員一同