



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

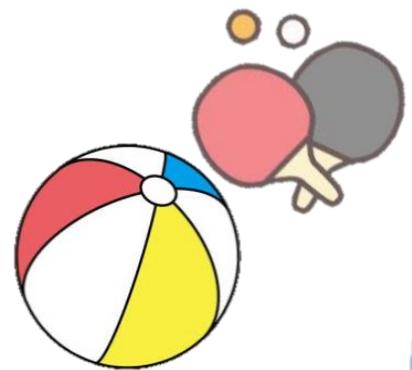
1回 300円
会員(10回) 1,500円

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