



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

6月号

No.205 2024.6 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

教室紹介 ☁️ ~見学大歓迎!!~

シニア健康づくり教室 通年開催

- 瀬波体育館 水曜日
- 村上体育館 金曜日

と き 午前9時30分~11時
 参加費 1回 300円
 3月まで 1,000円

持ち物 内履き、飲み物など

内 容 転倒予防、筋トレ、リズム体操、レクリエーションなど



スローエアロビック 月1回開催

と き 6月28日(金)、7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

会員:10回券 2,300円 / 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



さわやかエアロビック 2期

【月曜コース】10回

と き 6月24日~9月30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】10回

と き 7月11日~9月19日 正午~午後1時

ところ クリエイト村上

参加費 1回 :500円

会員 10回 :3,000円



持ち物 内履き、飲み物、ヨガマット(バスタオル)など

親子DEあそぼう

▶▶ 対象 未就学児と保護者

と き 7月20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

持ち物 タオル、内履き、飲み物など

内 容 親子でできる運動あそび



★当日参加・途中参加 大歓迎!!★



PPバンドバッグ作り

【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

※都合の良い希望日(3回分)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

PPバンドで
素敵なバッグを
作ります 🌸



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(8月はお休み)

午後7時30分~9時

参加費 小学生以下、会員:無料

一般1回1人:200円

アリーナを自由開放!
好きなスポーツを楽しめます♪

フリースポーツ

と き 12月5日までの毎週木曜日(8月はお休み)

午後5時30分~6時50分

参加費 小学生以下、会員:無料

一般1回1人:100円

▶▶両教室とも

ところ 村上体育館

内 容 卓球・バドミントン・ビーチボールバレーなど

持ち物 内履き、飲み物など

※小学生以下のお子さんが参加される場合は大人の方もご参加ください

申込不要!



令和6年度

歩こうむらかみ Project

働き世代のための健康づくり教室を開催！

はじめてYOGA

～心と体のバランスを整える自分だけの時間を楽しむ～

とき 6月29日(土)、7月20日(土)
午前10時～11時

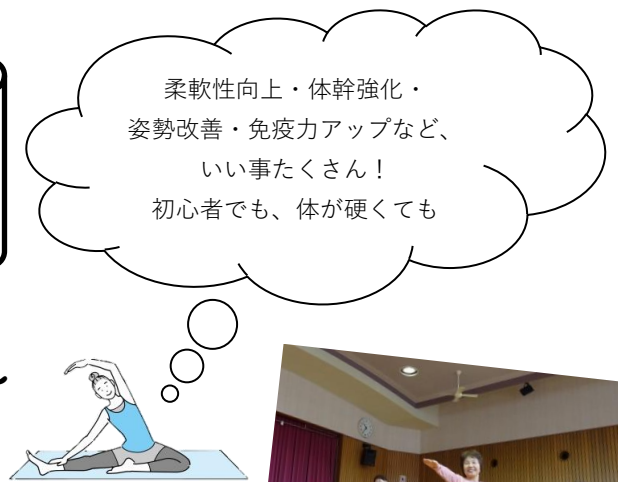
ところ クリエイト村上(当日、直接会場へお越しください)

参加費 無料

定員 30名

持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(貸出も有)

内容 初心者向けヨガ



健康太極拳教室

とき 第2、第4 木曜日
午前9時30分～11時
(8月はお休み)

ところ 村上体育館 アリーナ

参加費 1回 500円

持ち物 内履き、飲み物など

50名の方が
広いアリーナで
行っています



ゆっくりと動く太極拳は
筋力アップ・バランス感覚の向上などに役立ちます。

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

※受講後は村上体育館のトレーニングマシンを
1回100円(市外の方は150円)で利用できます。



トレーニングマシンを使って
体を動かしませんか？

サークル活動

初心者向け 健康太極拳

○月曜日・夜コース

日時 第1・2・4 午後7時～8時
会場 クリエイト村上

○土曜日・午前コース

日時 第2・4 午前10時～11時
会場 村上体育館 ミーティングルーム

参加費 500円
(ウェルネスむらかみへの入会が必要です)

持ち物 内履き、飲み物、タオルなど

内容 初心者向けに分かりやすく正しい姿勢や
動き方など指導いたします。



～活動報告～

春季市民グラウンドゴルフ大会

5月15日(水)
村上球場(天神岡)

天候にも恵まれ、気持ちよく
元気にプレーしていました
次回は10月9日(水)に
秋季大会を予定しています。
皆様のご参加お待ちしております！

