



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

8月号

No.207 2024.8 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

## ~ウェルネスむらかみ 9月入会案内~



会費

➡ 9月からお得に入会できます!

個人会員:2,000円  
シニア会員:1,500円



**1,000円**

健康づくり!  
仲間づくり!  
楽しみづくり!

会員特典

1. 各教室やイベントに**会員料金**で参加できます ※登録会員を除く
2. 健康づくりに関する疑問や不安に**健康運動指導士**がお応えします
3. 会員カードの提示で瀬波温泉の旅館・ホテル(5施設)日帰り入浴料が割引



《対象の施設》

ゆうなみの宿 **瀬波ビューホテル** / **清波温泉(旧 大清荘)** /  
**大観荘** せなみの湯 (午後1時~3時 平日のみ) / ゆ処そば処 **磐舟** / 野天風呂湯元 **龍泉**

入会申込

- 入会申込書に、必要事項をご記入の上、会費を添えてお申込みください。
- 有効期限は令和7年3月31日までです。



## 教室紹介

### 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

※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、細い洗濯ばさみ20個

※基本のバッグ完成後はレベルアップコース  
(1回500円)もあります。



### 親子 DE あそぼう

当日参加、途中参加  
大歓迎☆

とき 9月21日 土曜日  
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



## シニア健康づくり教室



□瀬波体育館 9月11日～3月 水曜日  
□村上体育館 9月 6日～3月 金曜日

と き 午前9時30分～11時

参加費 1回：300円  
会員：1,000円(3月まで)



持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど

内 容 転倒予防、筋トレ、リズム運動、レクリエーションなど

## フィットネスタイム



と き 毎週木曜日 午前10時～11時  
第1・3木曜日 ヨガ  
第2・4木曜日 骨盤ワークアウト & ストレッチ

ところ 村上体育館

参加費 1回 500円  
会員 10回券 3,500円 / 5回券 2,000円

持ち物 飲み物、ヨガマットなど



## スローエアロビック 月1回開催

と き 8月23日(金)、9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、汗拭きタオルなど

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

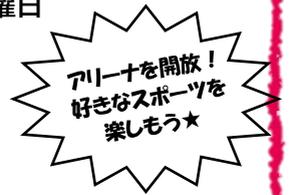
と き 9月4日～11月までの水曜日  
午後7時30分～9時

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 9月5日～12月5日までの木曜日  
午後5時30分～6時50分

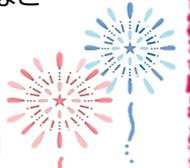
ところ 村上体育館

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

※ 小学生以下のお子さんが参加される場合は  
大人の方もご参加ください。



## いきいき健康づくり 2期 全10回

と き 9月10日～11月26日までの火曜日  
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、飲み物、汗拭きタオルなど

内 容 ビーチボール・卓球・スポレック・ポッチャなど



## 活動報告

### 8月7日(水) 小学生夏休み工作教室 開催しました



水の入ったペットボトルを押すと魚が沈む、  
「ぷかぷか不思議なボトル釣りゲーム」を作りました★  
参加した子どもたちは苦戦しながらも  
作品の完成に向けて頑張っていました。  
夏休みの楽しい思い出になったと思います。  
たくさんのご参加ありがとうございました!

