



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

9月号

No.208 2024.9 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

### ウェルネスむらかみ 9月入会案内

9月からお得に入会できます!

会費 個人会員:2,000円 → **1,000円**  
シニア会員:1,500円

- 会員特典
- 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
  - 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
  - 会員カードの提示で瀬波温泉の旅館・ホテル  
(6施設)日帰り入浴料が割引

#### 《対象の施設》

開湯の宿 **大和屋旅館** / **清波荘(旧大清荘)**  
ゆうなみの宿 **瀬波ビューホテル**  
**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。



### 健康ウォーキング お幕場~塩谷町屋散策



村上藩主らが幕を張り、野宴を楽しんだと伝えられるお幕場。  
日本の百砂青松100選の松林を通り、北前船と港町商人の町屋と  
栄えた塩谷の町なかを地元ガイドと一緒に散策を楽しみます。

と き 10月25日(金) ※予備日10月31日(木)  
※小雨決行

集 合 午前8時30分~12時頃  
お幕場森林公園駐車場(現地集合)  
※ウェルネスむらかみのぼり旗が目印

参加費 会員:500円  
一般:700円 ※当日徴収

定 員 先着15名

申 込 10月1日(火)~10月18日(金)

持 ち 物 履き慣れた運動靴、飲み物(多め)、タオル、  
雨具(傘も可)、帽子など

※保険料を含む(病気による入院・通院は  
支払いの対象となりません。)

※安全に楽しく歩く為に、日頃から運動をして  
体調を整えてご参加ください。

※延期の場合、前日までにご連絡します。

是非この機会に  
仲間づくり、健康づくり  
を始めてみませんか?



### さわやかエアロビック 3期

【月曜コース】10回  
と き 10月7日~12月23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 10月3日~12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



### スローエアロビック 月1回開催

と き 9月24日(火)、10月22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

スローテンポな曲だから  
初心者でも安心して  
行えます



## 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  
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



アリーナ自由開放!

## フリースポーツ

と き 12月5日までの毎週木曜日  
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

## 健康太極拳教室 後期11回

と き 10月10日～令和7年3月27日  
第2・4 木曜日  
午前9時30分～11時

ところ 村上体育館、クリエート村上

参加費 1回 500円  
会員 11回 3,850円

持ち物 内履き、飲み物など

内 容 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に役立ちます。



## 秋季市民グラウンドゴルフ大会

と き 10月9日(水) 予備日10日(木)

ところ 村上球場(村上市天神岡)

参加費 会員:500円  
一般:800円

締切り 9月25日(水)



## シニア健康づくり教室

□瀬波体育館 水曜日  
□村上体育館 金曜日

笑って楽しみながら  
体を動かしましょう😊

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



## 親子 DE あそぼう

と き 9月21日(土)、10月19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

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 親子のできる運動遊びと自由遊び



★当日参加・途中参加 大歓迎!★



## In Body インボディ 測定会

と き 9月30日(月) ※事前予約必要  
【午前の部】9時～12時  
【午後の部】2時～8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  
知ろう!



In Body とは・・・

- ★理想的な体重・筋肉量・脂肪量
- ★体内の水分・タンパク質・ミネラル量
- ★部位別筋肉バランス
- ★基礎代謝量 など他数項目 がわかる!