



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

1月号

No.212 2025.1 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

あけまして
おめでとう
ございます

健康に
気をつける
藤山

毎月1冊は
本を読む
八藤後

今年はGo!Go!
Happyに
瀬賀

たくさん学ぶ
富樫

骨密度と筋肉量を
上げる↑
中村

リズム体操の
レパートリーを
増やす!
木村

体を
柔らかくする
小田

健康第一!
佐藤

今年も皆様の健康づくり
仲間づくりのお役に立てるよう
スタッフ一同笑顔で頑張ります!
今年もよろしくお願いたします!

裏面に続く

正月太りが
気になる...

自分の体は
どうなっているのかな？

健康づくりの
きっかけに！

InBody 測定会

1月30日(木)

※事前予約必要

【午前】9時~12時 【午後】2時~8時

InBodyとは...

あなたの

- ★理想的な体重・筋肉量・脂肪量
- ★体内の水分・たんぱく質・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!



正確で高い再現性を実現できる
測定装置です!

ところ 村上体育館

参加費 1人1回 会員:300円
一般:500円

所要時間 約20分程度
(測定後、説明も行います)

まずは1回
測定してみよう!



教室 紹介

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

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

健康づくり
始めてみませんか?



フィットネスタイム

とき 木曜日 午前10時~11時
第1・3木曜日 ヨガ
第2・4木曜日 骨盤エクササイズ & 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

寒い冬でも 体を動かそう!

スローエアロビック

とき 1月24日(金)、2月28日(金)、3月28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

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



冬のいきいきクラブ 全10回

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、卓球、
スポレック など軽スポーツ

