

ウェルネス通信

村上地区スポーツ協会 70周年
村上地区スポーツ少年団 40周年
ウェルネスむらかみ 20周年

合同周年記念講演会

「オリンピックからエベレストへ」

— 親子で挑んだ夢と目標 —

講師

プロスキーヤー・博士(医学)

三浦豪太氏

《プロフィール》

1969年8月10日生まれ。'94リレハンメル、'98長野冬季オリンピック出場(モーグル競技)。三浦雄一郎のエベレスト遠征に同行、2度の登頂('03、'13)を果たす。米国ユタ大学卒業。順天堂大学院にて 博士号(医学)修得。幅広い年代のアウトドアプログラム指導、スポーツ解説者として活躍。慶應義塾大学特任准教授、インクルーブ 野外活動上級指導員、札幌国際大学客員教授、北海道グローバル株式会社代表取締役

村上地区スポーツ3団体(スポーツ協会・スポーツ少年団・ウェルネスむらかみ)がそれぞれ節目を迎えます。これまで村上市民のみなさまにご理解、ご協力を賜りながらスポーツの振興や健康づくり活動に努めてまいりました。この度記念講演として、スキーや登山でご活躍の三浦豪太氏にスポーツや冒険を目指す子どもたちや大人にむけて、目標と夢の大切さを講演いただきます。

令和7年

日時 **11月15日(土)**
午後2時～4時

会場 **村上市教育情報センター**

定員 **200名**

申込締切 **10月31日(金)**

参加費
無料



お申込みはこちら↑

【お問合せ・お申込み先】

NPO法人総合型スポーツクラブ
ウェルネスむらかみ

村上体育館内
電話 **52-6311**
受付時間 平日 午前8時30分～午後6時

ヨガ教室 (夜) 火曜コース

こちらもどうぞ

と き 通年 火曜日
午後7時30分～8時30分

ところ クリエイト村上

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、タオル、ヨガマット

内 容 初心者向けヨガ

新設!

ヨガが大人気!!
木曜コースに加え、
火曜コースを
増設しました!



ヨガ教室(夜) 木曜コース

と き 通年 木曜日
午後7時30分～8時30分

ところ 村上体育館柔道場

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、タオル、ヨガマット

内 容 初心者向けヨガ



【笑いヨガ】

と き 毎週 月曜日 (祝日を除く)
午前10時～11時

ところ 村上体育館柔道場

参加費 1回 300円
会員 10回券 2,300円
5回券 1,300円

持ち物 タオル、飲み物など

内 容 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組合わせた
誰にでも簡単にできる、笑いの健康体操



【スローエアロビック 月1回開催】

と き 10月31日(金)、11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
会員: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



【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



天候や熊に左右されず、
安心して運動するために是非!

【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30分
会 場 村上体育館 ミーティングルーム

◆両コース共◆
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



【水曜夜は リフレッシュナイト】

と き 11月19日までの毎週水曜日
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

家族、友人、同僚と
楽しくスポーツ!

家族、友人、同僚と
楽しくスポーツ!



【フリースポーツ】

と き 12月23日までの毎週火曜日
午後5時～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

アリーナ自由開放!
好きなスポーツを
楽しめる!



※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