



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

〒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

## 回 覧

11月号

No.222 2025.11 発行

ウェルネスむらかみ

検索

# 脳活にこにこ体操

と き 通年 木曜日  
午後1時30分~3時

ところ クリエイト村上

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、タオル、飲み物など

内 容 頭と体を使った楽しい運動

できる・できない関係ない！  
初めての方でも安心してご参加いただけます♪  
笑って◎動いて👏  
楽しく認知症予防しましょう！



# シニア健康づくり教室

楽しそうな笑い声が絶えない教室です♪  
無理なく運動出来てオススメ！！  
運動不足解消や  
素敵な仲間づくりにも是非😊

と き ★水曜日 瀬波体育館  
★金曜日 村上体育館  
午前9時30分~11時

参加費 1回 300円  
会員 各会場10回 1,000円(3月まで)

持ち物 内履き、タオル、飲み物など

内 容 転倒予防運動、筋トレ、リズム運動、  
レクリエーションなど



# 教室紹介

## ★スローエアロビック 月1回開催★

と き 11月28日(金)、12月23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、飲み物など

内 容 ゆっくりとした音楽に合わせてできる軽運動



男性の参加が多い教室です!



## ★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」を組み合わせた  
誰にでも簡単にできる、笑いの健康体操

## ★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 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

アリーナを自由開放!  
好きなスポーツを  
楽しめる!



## ★第35回キッズサッカー大会★

初心者、未経験者でも大歓迎! 友達を誘って参加しよう 🌐

と き 12月7日(日)

【集合】①・② 1～4年生 ▶ 午前9時  
③ 5・6年生 ▶ 午後1時

ところ 村上体育館

参加費 1人300円(傷害保険料含む)  
※参加費当日

参加資格 村上市内の小学生 1チーム5～6人

クラス ①1・2年生クラス ②3・4年生クラス  
③5・6年生クラス

表彰 優勝チームに賞状とメダル  
準優勝・3位チームにメダル授与

試合方式 ☒変則リーグ戦  
☒試合時間20分(前半・後半なし)  
☒ボールはスポンジボール使用  
※チーム数により変更あり

申込み 11月25日(火)×切  
チームごとに村上体育館窓口、  
電話・FAXのいずれかでお申し込みください



## ★InBody測定会 奇数月開催★

と き 11月25日(火) ※事前予約必要  
【午前の部】9時～12時  
【午後の部】2時～5時

ところ 村上体育館

参加費 1人1回 会員 300円  
一般 500円

乗るだけ1分!  
体をチェック 🏋️

### InBody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 など他数項目が分かる!



## ～活動報告～

10月24日(金)

健康ウォーキング

城下町村上散歩

参加者 17名



気持ちいい秋晴れの中、  
ウォーキングすることができました 🍂  
ガイドさんの分かりやすい説明もあり  
城下町村上の歴史を  
感じることができました!

スポ少や一般の子もたちで  
モルック大会を行いました!  
歓声や応援の声で大盛り上がりでした!  
ご参加ありがとうございました 🙏



10月19日(日)

モルック交流大会

参加チーム数 33チーム  
118名参加

