



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

3月号

〒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

No.214 2025.3 発行

ウェルネスむらかみ

検索

今年は何か始めて
みませんか?

令和7年度

会員になって
教室やイベントに
参加しよう!

会員募集スタート

年会費

- 子ども会員(幼児~中学生) ▶▶ 1,300円
※村上地区スポーツ少年団団員・融合型部活動
- 個人会員(高校生~60歳未満) ▶▶ 2,000円
- シニア会員(4月1日現在60歳以上) ▶▶ 1,500円

会員特典

- 各教室やイベントに
会員料金で参加
- 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

ウェルネスむらかみ 健康づくり講座

今日から始めるフレイル予防

~フレイルとは何か?~

講師 新潟リハビリテーション大学
理学療法士 **若菜 翔哉 氏**

4月11日(金) 午前9時30分~11時

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを「フレイル」といいます。日々健康に過ごすためにはフレイルにならない、フレイルを悪化させないことがとても大切になります。今回は「フレイル」とは何か、フレイル予防の「実践」のお話です。

参加費
無料

ところ 村上体育館 アリーナ
持ち物 内履き、飲み物
※動きやすい服装でご参加ください

どなたでも参加
できます!

教室紹介

水曜夜はリフレッシュナイト

と き 4月2日～11月19日までの水曜日
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：200円

持ち物 内履き、飲み物など

内 容 卓球、バドミントン、バスケットボールなど

好きなスポーツを
楽しもう★



フリースポーツ

と き 4月1日～12月23日までの火曜日
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：100円

持ち物 内履き、飲み物

内 容 卓球、バドミントン、バスケットボールなど



今年度から火曜日に変更になります！

いきいき健康づくり | 1期全10回

と き 4月8日～7月1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、飲み物など

内 容 軽スポーツ(ビーチボール、スポレック、卓球など)



仲間づくり！
健康づくり！
生きがいづくり！

スローエアロビック

と き 4月25日～
火曜日もしくは金曜日 月1回
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回券 2,300円 / 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



シニア健康づくり教室 各会場30回

■瀬波体育館 4月9日～3月 水曜日
■村上体育館 4月4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：30回 1,000円

持ち物 内履き、飲み物など



健康太極拳教室 前期10回

と き 4月10日～9月25日
第2、第4 木曜日
午前9時30分～11時
(8月はお休み)

ところ 村上体育館

参加費 1回：500円
会員：10回 3,500円

持ち物 内履き、飲み物など

ゆっくりとした動きの
全身運動で下半身の
筋トシにもなります😊



InBody測定会

と き 3月25日(火) ※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

健康づくりの
第一歩に！



乗るだけ1分で！

- ★筋肉と脂肪の割合
あなたが「標準型」、「アスリート型」、「肥満型」かわかる！
- ★理想的な体のため
あなたの理想的な筋肉量、脂肪量、適正体重がわかる！
- ★体の構成成分
体内の水分、タンパク質、ミネラル量がわかる！

さわやかエアロビック

【月曜コース】10回

と き 4月7日～6月16日 月曜日 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 4月10日～6月19日 木曜日 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

内 容 音楽に合わせて楽しく有酸素運動

