



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 | 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

