

おかげさまで
20周年!

令和7年度

ウェルネス フェスティバル

入場
無料

6月8日(日) 午前9時-午後1時

村上体育館 持ち物：内履き

屋内モルック大会

目指せ！
優勝！

参加者
募集中！

受付時間 午前9時～9時20分
開会式 午前9時20分
※競技終了12時予定
対 象 どなたでも
3人～5人で1チーム
定 員 先着18チーム
参加費 1人 200円(当日)
申込締切 5月29日(木)まで

木の棒を投げて
数字の書いてあるスキットルを
倒すゲームです！
大人も子どもも
初めてでも楽しめます！
友人・家族とチームを組んで
参加しよう♪

いろいろ測定会

時 間 午前10時～午後1時
参加費 無料 ※InBodyのみ100円
申込み 不要 先着順



ベジチェック

脳年齢

血管年齢

骨健康度

InBody

トレーニングマシン 講習会

時 間 午後1時～(20分程度)
受講料 1,000円
対 象 高校生以上
マシン種類 ランニングマシン、エアロバイク
エリプティカル など

年に一度の
休日開催！
この機会に
ぜひ！！

※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1回150円)で利用できます。



村上市保健医療課主催事業

歩こうむらかみProject

参加費無料!

それぞれの

ダイエット教室 (全3回コース)

生活習慣を見直して、自分に合った
継続できる運動を見つけよう!

と き 6/10(火)、6/17(火)、6/24(火)
時 間 午後7時30分～8時30分
会 場 クリエイト村上
内 容 有酸素運動、ストレッチなど
定 員 先着20名
締 切 6月5日(木)
持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオルなど



※教室参加希望の方は歩こうむらかみプロジェクトの登録が必要です



～教室紹介～



InBody測定会

と き 5月26日(月) ※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
きっかけに☺



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」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!

1回測定してみてください☺

ヨガ教室

定期開催している教室が1回無料で体験できます!

自分の体と心に向き合い、呼吸を感じて
心地よい自分だけの時間を楽しみましょう。

と き 6/5(木)、6/12(木)、6/19(木)、6/26(木)
※このうち1回無料参加できます

時 間 午後7時30分～8時30分
会 場 村上体育館柔道場
内 容 初心者向けヨガ
定 員 各回15名
締 切 参加したい日の前日まで



持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(貸出有)
その他 教室は通年開催しています。

スローエアロビック 月1回開催

と き 5月30日(金)、6月27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: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



キッズうんどう塾 対象:年中児・年長児

と き 5月～11月 ※8月は休み
毎週木曜日 午後6時～6時45分
ところ 村上体育館
定 員 先着15名
参加費 5,000円 ※別途子供会会員年会費1,300円(保険料込み)
持ち物 内履き、飲み物など
申込み 電話または窓口でお申し込みください。



お申込み・お問合せ



〒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