



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

8月号

No.219 2025.8 発行

ウェルネスむらかみ

検索

ウェルネスむらかみ



~9月入会案内~



なにか始めたいあなたに!
お得に入会できるチャンス! この機会に是非!

会 費

個人会員:2,000円
シニア会員:1,500円



1,000円

会員特典

1. 各教室やイベントに**会員料金**で参加できます ※登録会員を除く
2. 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
3. 会員カードの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

《対象の施設》

ゆうなみの宿 瀬波ビューホテル / 清波温泉(旧 大清荘) /

瀬波はまなす荘 (正午~16時 平日のみ) / ゆ処そば処 磐舟 / 野天風呂湯元 龍泉

健康づくり!
仲間づくり!
楽しみづくり!



入会申込

★入会申込書に、必要事項をご記入の上、会費を添えてお申込みください。

★有効期限は令和8年3月31日までです。



教室紹介

スローエアロビック 月1回開催

と き 8月29日(金)、9月30日(火)
午前9時30分～11時

ところ クリエイト村上(8/29)
村上体育館(9/30)

参加費 1回:300円
会員:5回券 1,300円

持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど

内 容 ゆっくりとした音楽に合わせてできる軽運動



いきいき健康づくりⅡ期 全10回

と き 9月9日～12月9日までの火曜日
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、汗拭きタオルなど

内 容 ビーチボール・卓球・スポレック・ボッチャなど



水曜夜はリフレッシュナイト

と き 9月3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、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



フリースポーツ

と き 9月2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、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



※小学生以下のお子さんが参加される場合は大人の方もご参加ください



活動報告

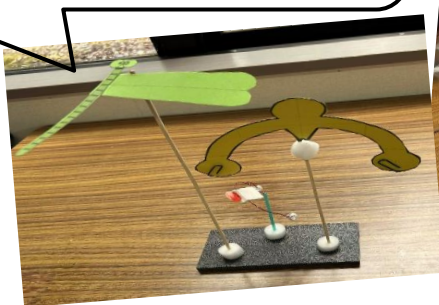
7月26日(土)
サンセット
ビーチヨガ



波の音を聴きながら心地よい風の中、参加者24名で行いました。
寄付金8,450円が集まり、全額日本赤十字社へ寄付させていただきます。
ご参加、ご協力、誠にありがとうございました！



「ジャンピングやじろべえ」と「トンボのやじろべえ」を作りました。
細い竹串の先にのせてバランスが取れると、「すごい！」と子どもたちは喜んでいました。



PPバンドバッグ作り

【3回コース】

と き 毎週月曜日 午後1時15分～4時
(祝日はお休みです)

1回目 基本の格子づくり
2回目 花柄模様づくり
3回目 持ち手づくり

※都合の良い希望日(3回分)をお知らせください。

ところ 村上体育館 クラブルーム

参加費・材料費(1個のバッグ完成までの3回分)
会員:3,000円 / 一般:4,000円

定員 各日 新規3名

持ち物 はさみ、細い洗濯ばさみ20個



8月6日(水)
小学生夏休み工作教室

