



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

9月号

No.220 2025.9 発行

ウェルネスむらかみ

検索

健康ウォーキング

城下町村上散歩

ガイド付き!

10月24日(金)

※予備日10月30日(木)
※小雨決行



城下町の面影が今も残る村上。
江戸時代の城下絵図をもとに、ガイドのここでしか聞けない話を
聞きながら村上の歴史をたどります。
江戸の景色を思い浮かべながらゆっくり歩いて、歴史を感じつつ
さわやかな秋の村上を楽しみましょう。

集 合 午前9時 村上体育館(現地集合)

終 了 午後12時頃

参加費 無 料

定 員 先着15名

締切り 10月20日(月)

持ち物 履き慣れた運動靴、飲み物(多め)、タオル、雨具(傘も可)、帽子など

※安全に楽しく歩く為に、日頃から運動をして体調を整えてご参加ください
※延期の場合、前日までにご連絡します



ウェルネスむらかみ 9月入会案内



★会 費★

個人会員:2,000円
シニア会員:1,500円



1,000 円

★会員特典★

- 各教室やイベントに会員料金で参加できます
- 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 ※登録会員を除く
《対象の施設》
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/露天風呂湯元 龍泉



★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

《健康太極拳教室 後期11回》

と き 10月9日～令和8年3月26日
第2・4 木曜日
午前9時30分～11時

ところ 村上体育館、クリエート村上

参加費 1回 500円
会員 11回 3,850円

持ち物 内履き、飲み物など

内 容 ゆっくりと動く太極拳は、筋力アップ・
バランス感覚の向上に役立ちます



《スローエアロビック 月1回開催》

と き 9月30日(火)、10月31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：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



《In Body インボディ 測定会》

と き 9月30日(火) ※事前予約必要 **1回乗ってみて! /**
【午前の部】9時～12時
【午後の部】2時～7時

ところ 村上体育館

参加費 1人1回 会員：300円
一般：500円



In Body 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 がわかる！

《さわやかエアロビック 3期》

【月曜コース】10回

と き 9月29日～12月22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 10月9日～12月18日 木曜日 正午～午後1時

ところ クリエート村上

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



《秋季市民グラウンドゴルフ大会》

と き 10月8日(水) 予備日9日(木)

ところ 村上球場(村上市天神岡)

参加費 会員：500円
一般：800円

締切り 9月24日(水)



《親子 DE あそぼう》

と き 9月20日(土)、10月18日(土)
午前10時～11時30分

ところ 村上体育館

参加費 会員：無料
一般：1回1人100円

対 象 年少～年長児とその保護者

持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど

内 容 親子でできる運動遊びと自由遊び



《水曜夜は リフレッシュナイト》

と き 11月19日までの毎週水曜日
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1回1人：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 12月23日までの毎週火曜日(9月23日は休み)
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1人：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が参加される場合は大人の方もご参加ください