令和7年度 プログラム

Welhess

NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

Murakami

健康なひとづくり 😃 😃 元気なまちづくり







NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

入 会 室 内

- 1. 各教室やイベントに会員料金で参加できます
- 2. 健康づくりに関する疑問や質問に健康運動指導士がお応えします
- 3.会員カード提示で瀬波温泉の旅館やホテル(5施設)日帰り入浴料が割引になります

《 日帰り入浴 割引対象施設

瀬波ビューホテル / 瀬波はまなす荘 / ゆ処そば処 磐舟 野天風呂 湯元龍泉 / 瀬波 清波温泉(旧 大清荘)

ナとも会員 (スポーツ少年団・融合型部活動)	幼児~中学生	1,300円 (保険料込み)
個人会員	高校生~60歳未満	2,000円
シニア会員	60歳以上	1, 500円
特別会員	身体障者手帳を所持し、 クラブで活動することを目的とする方	個人会員、 シニア会員の半額
賛助会員	クラブ運営を側面から支援していただける 企業や団体	一口 5,000円

※有効期限は令和8年3月31日までです

※高校生以上の会員の保険加入は任意となっております。ご希望の方は別途、スポーツ安全保険料が必要となります (スポーツ安全保険: 令和7年4月1日時点で ・65歳未満1,850円 ・65歳以上1,200円)

申込み方法

- ●入会申込み書に必要事項をご記入の上、年会費を添えてお申し込みください
- ●入会のお申込みは、随時受け付けております
- ■令和6年以前に入会された方も改めてお申込みが必要となります
- ●継続の方は、会員カードをご持参ください

NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ



〒958-0837

新潟県村上市三之町13番25号 村上体育館内 (0254)52-6311 FAX (0254)52-6154

受付時間 平日 午前8時30分~午後6時 メール info@w-murakami.com(代表)





公式LINE

日中開催	崔教室			
教室名	会 場	開催日時	参加費	内 容
ヨガ教室	クリエート村上	通年 水曜日 午前10時30分~ 11時30分	1回 500円 【フィットネスカード】	呼吸に合わせてポーズをし、心と体のバランスを整えます。自分と向き合う自分だけの時間を楽しみましょう。
フィットネス タイム クメット **	村上体育館 柔道場	<u>ヨガ</u> 第1・3木曜日 <u>骨盤EX&ストレッチ</u> 第2・4木曜日 午前10時〜11時	会 員 10回券 3,500円 5回券 2,000円	ゆったりとできるエクササイズを週替わ りで行います。体のメンテナンスに来ま せんか?
笑いヨガ	村上体育館 柔道場	通 年 月曜日 午前10時~11時	1回 300円	「笑いの健康体操」 笑いの効果で免疫力アップ!ストレス解消! 男性参加者の多い教室です。
スローエアロビック	村上体育館	通 年 月1回 火曜日もしくは金曜日 午前9時30分〜11時	【にこにこカード】 会員 10回券2,300円 5回券1,300円	スローテンポの音楽に合わせて、簡単に できる軽運動。胸を開く、体側を伸ばす、 身体をひねることで、体幹を中心に全身を バランスよく動かします。
脳 活にこ体操	クリエート村上	通 年 木曜日 午後1時30分~3時		体操で脳を活性化! 運動習慣を身につけ、たくさん笑って楽 しい脳活始めましょう!
健康太極拳	村上体育館	前期 4月~9月 後期 10月~3月 第2・4木曜日 午前9時30分~11時	1回 500円 会 員 前期10回 3,500円 後期11回 3,850円	ゆっくりと動く太極拳の動作が心身をリ ラックスさせ、健康維持が期待できます。 初心者や運動経験の少ない方も大歓迎!
いきいき 健康づくり	村上体育館	1期 4月~7月 2期 9月~12月 火曜日 午前9時30分~11時	1回 300円 各 期 会員 10回 1,500円	ビーチボール、卓球、スポレックなど、 軽スポーツを楽しみます。 運動経験のない方も大歓迎!
冬のいきいき クラブ	村上体育館	1月~3月 火曜日 午前9時30分~11時	1回 300円 会員 10回 1,500円	冬期間の運動不足解消におススメ! ビーチボール、卓球、スポレックなどの 軽スポーツで楽しみましょう♪
さわやか エアロビック (月曜コース)	村上体育館	全4期 月曜日 正午~午後1時	1回 400円 各 期 会員 10回 2,000円	お昼のひと時に、明るい音楽に合わせて リズミカルな有酸素運動を行います。
さわやか エアロビック (木曜コース)	クリエート村上	全4期 木曜日 正午~午後1時	1回 500円 各 期 会員 10回 3,000円	無理せず、体を動かし、気持ちよく爽やかな汗を流しましょう。
シニア 健康づくり教室	瀬波体育館 村上体育館	通 年 ○瀬波:水曜日 ○村上:金曜日 午前9時30分~11時	1回 300円 各会場 会員 全30回 1,000円	日々、健康で過ごすために、運動習慣を 身につけ、仲間づくりや健康づくりをし ましょう。
PPバンド バッグ作り	村上体育館	不定期 月曜日 午後1時15分~ 3時30分	3回コース 会員 3,000円 一般 4,000円 (材料費込み)	PPバンドで素敵な花柄のバッグを作ります。 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



夜開催教室				
教室名	会 場	開催日時	参加費	内容
フリースポーツ	村上体育館	全30回 4月~12月 火曜日 午後5時~6時50分 ※8月は休み	会員・小学生以下 無料 一般 1回100円	村上体育館のアリーナを自由開放! 親子や友人と、スポーツを楽しもう! ※小学生以下の方は、大人と一緒に参加してください
水曜夜は リフレッシュナイト	村上体育館	全30回 4月~11月 水曜日 午後7時30分~9時 ※8月は休み	会員・小学生以下 無料 一般 1回200円	村上体育館でビーチボール、卓球、バドミントンなど、好きなスポーツで、心も体もリフレッシュしませんか? ※小学生以下の方は、大人と一緒に参加してください
ヨガ教室	村上体育館柔道場	通 年 木曜日 午後7時30分~8時30分	1回500円 【フィットネスカード】 会員 10回券3,500円 5回券2,000円	呼吸に合わせてポーズをし、心と体のバランスを整えます。1日の終わりに自分と向き合う、自分だけの時間を楽しみましょう。

- ▶プログラム内容や日程は都合により変更になる場合があります。 ▶教室・イベントなど詳しい内容は、ウェルネス通信 (回覧板)や、HP等でお知らせいたします。

村上市介護高齢課委託事業 65歳以上対象教室					
教室名	会 場	開催日時	参加費	内 容	
みんなで笑おう 元気アップ教室	ご希望される 町内・集落の 集会所	通 年 月1、2回 各会場1時間程度	無料	各町内・集落へ指導者が出張します。 転倒予防の体操や頭の体操を行い、元気で 健康な体を作りましょう。	
男前! 健康運動教室	村上体育館	5月~10月 金曜日 午後1時30分~3時	全20回 無料 ※トレーニングマシン講習会 未受講者は受講料1,000円 ※調理実習は別途食材費	★男性限定★ マシンでの有酸素運動や自重の筋トレと 栄養士による栄養講座を行います。	
水中運動教室	朝日きれい館	5月~10月 火曜日 午前10時~11時30分	全18回 無料 ※入館料別途必要	水の特性を活かして、膝や腰に負担をかけずに運動ができます。 道具を使った運動やレクも行います。	

サークル				
教室名	種目	会場・日時	参加費	内 容
ウェルネスクラブ Skip	スポレック	水曜日 山辺里小学校 金曜日 村上体育館 午後7時30分~9時	年会費、活動費	子どもから大人まで楽しめる、テニスに似たスポーツです。 体験もできます。
健康太極拳	初心者向け太極拳	<u>クリエート村上</u> 第1・2・4 月曜日 午後7時〜8時 <u>村上体育館</u> 第2・4 土曜日 午前10時〜11時	1回 500円 年会費 別途必要	初心者向けに分かりやすく指導します。 運動不足解消!筋力アップ!バランス感覚 の向上など、体にいいこといっぱいの太極 拳を一緒にやりましょう。

キッズ「	句け教室	幼児~小	\学生対象教室	
教室名	会場	開催日時	参加費	内 容
親子DE あそぼう	村上体育館	土曜日 6回 4/19、5/17、6/14、 7/19、9/20、10/18 午前10時~11時30分	会員 無 料 一般 1回1人100円	★対象:年少~年長児と保護者★ 前半は指導者のリードで親子遊び、後半 はアリーナで自由に遊べます。 おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!
キッズ うんどう塾	村上体育館	5月~11月 木曜日 午後6時~6時45分	全25回 5,000円 ※子ども会員費別途必要	★対象:年中児~年長児 先着15名★ 運動あそびや小学校体育(とび箱・鉄棒など)の予習も行います。楽しく体を動かして、運動好きになろう!
キッズ パーソナル レッスン	村上体育館	通 年 1回1時間程度 日時 応相談	1回 会員 1,600円 一般 2,000円	★対象:年長児〜小学3年生★ 目的に応じた内容で、個人レッスン。 マット運動や跳び箱、鉄棒など、苦手を 克服す <mark>るチャンス!</mark>
エンジョイ スポーツクラブ	村上体育館	4月~11月 水曜日 午後6時~7時	全25回 7,500円 ※子ども会員費別途必要	★対象:小学1~3年生 先着15名★ 運動能力を高める大切な時期。 楽しみながら様々な動きを経験しよう!
アミーゴクラブ (フットサル)	村上中等教育学校 大体育館	5月~3月 水曜日 午後7時~9時	会員 無料	★対象:小学生と女性★ 友達や親子でフットサルを楽しもう! ゲームやPK合戦を中心に行います。
夏休み工作教室	マナボーテ村上 (予定)	8月	調整中	★対象:小学生★ 夏休みの宿題にピッタリ! 作って楽しい、遊んで楽しい作品を作ります。

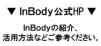
中学校融	合型部活	動 部活動の段階	皆的な地域移行に伴い	、学校と地域で創る新たな活動
チーム名	会 場	活動日時	参加費	内 容
レッドホークス 村上RED HAWKS (男子パスケットボール)	村上第一中学校体育館	火・水・金曜日 午後7時~9時 土曜日 午前9時~12時	月額 2,000円 ※別途年会費・登録料 大会参加費等等	村上市では、中学校の部活動のスポーツ 活動について、令和8年度から地域に完全 移行します。
村上市柔道教室	村上第一中学校 村上東中学校 武道場	木曜日 午後7時~ 9時土曜日 午前9時~12時	月額 1,000円 ※別途年会費・登録料 大会参加費等	令和5年度~7年度の3年間を移行期間とし、市内各地区の総合型地域スポーツクラブが運営主体となり、融合型部活動を行います。
_{村上ラックスBC} 村上Lachs BC (女子バスケットボール)	村上東中学校 体育館	平日 調整中土曜日 午前8時~11時	月額 1,000円 ※別途年会費・登録料 大会参加費等	
村上バドミントン クラブ(仮)	村上第一中学校体育館	水曜日 午後7時~ 9時 土曜日 午前9時~12時	月額 1,000円 ※別途年会費・登録料 大会参加費等	
村上与ックスFC 村上Lachs FC (サッカー)	村上東中学校 グラウンド・体育館 三面川東河川公園	火・木・金曜日 午後5時〜7時 日曜日 午後1時〜4時	月額 3,000円 ※別途年会費・登録料 大会参加費等	村上LachsFCインスタグラム 活動の様子を配信しています。

各種スポー	ツ大会・イベン	ノト	
大会名・イベント名	開催日時	大会名・イベント名	開催日時
健康づくり講座	4月11日(金) 午前9時30分~11時	健康ウォーキング	10月
市民 グラウンドゴルフ大会	春季: 5月14日(水) 秋季: 10月 8日(水)	リズムジャンプ体験会	調整中
ラベンダー摘み取り体験	6月下旬	キッズサッカー大会	12月7日(日)
ビーチヨガ	調整中	ウェルネス フェスティバル	6月8日(日)

InBody

■ InBodyとは・・・1分装置に乗るだけでおよそ20項目が測定できる、高精度体成分分析装置

測定会	料金
・測定日は奇数月に1回開催 午前9時~正午・午後2時~8時 ※日にちは「ウェルネス通信」やHPでお知らせします ・測定場所 村上体育館 ・事前申込みが必要(ご都合の良い日時をお選びください)	1回 会員 300円 一般 500円







■ 企業・事業所へ出張測定会

■ 正未 * 尹未川 * (山)		
出張測定会	料金	CHEMINA IN T
・企業に測定機器を持ち込み、測定を行います ・測定結果は、1人1人に用紙をお渡しします ・測定後、希望される方には結果の説明を行い、不明な点などは健康運動 指導士がお応えします	・出張料 1回 5,000円 ・測定料 1人 500円 ※その他、交通費など	

講習会・出張指導

■企業や町内、PTA・学校行事など様々なニーズにお応えします! ~お気軽にご相談ください~

出張指導・講師派遣	料金	ご依頼例
・転倒予防運動 ・認知症予防(脳トレ) ・ダイエット講座・ヨガ ・笑いヨガ ・骨盤エクササイズ ・ストレッチ・SAQトレーニング ・リズムジャンプ ・リズムステップ・レクリエーション ・エアロビック ・スクエアステップ など	学校・町内 3,000円~ 企業 5,000円~	・小学校、中学校PTA行事で親子レク ・町内・集落のお茶の間で運動指導 ・部活動でリズムジャンプ ・会社の福利厚生で笑いヨガ など

■天候を気にせず、歩いたり走ったりできます

トレーニングマシン講習会	料金	設置マシン
対象: 高校生以上 <u>講習時間</u> : 20分程度 <u>日時</u> : 申込みの際に調整トレーニングマシン講習会を受講された方のみ、村上体育館のトレーニングルームを利用できます。 (利用料:村上市民1回100円/市外在住者1回150円)	講習会受講料 1,000円	・ランニングマシン ・エアロバイク ・エリプティカル ・振動マシン





新発用ガス 村上出張所 🏗 53-4132

Do your best!!

株式会社 高建 高温

事務用品・〇A機器・文具 教材・事務用家具・防災用品

TEL: 0254-53-1488 FAX: 0254-53-0658



ps-niigata.com!

総合印刷・モカプロジェクト

(株)フォト・スタンプ新潟 **20254-53-0600**

賃貸物件 いろいろあります! お気軽にお立ち寄り下さい。

有限会社 ホームサービス

T958-0843

新潟県村上市上町1-20 TEL0254-53-1117

文房具・事務機器・コンピュータ・学校教育機器・理化学機器・保健福祉機器 インターネットいわふね事務局 http://www.iwafune.ne.ip



ぼ

〒958-0834 村上市新町11番10号 TEL 0254-53-2239代 FAX 0254-53-4036

TEL 0254-52-2201 FAX 0254-52-6820

財務局・経済産業局認定 経営革新等支援機関

〒958-0853 村上市山居町2-5-26 TEL (0254) 53-2620代 https://murayamakaikei.tkcnf.com/

サービス精神 0(^-^)0 いっぱいです。 We Serve

アクティブな社員さん募集中

株式会社 山木組

本 社 〒958-0052 新潟県村上市八日市12番51号 TEL(0254)56-7136代 FAX(0254)56-7572 E-mail: info@yamakigumi.jp URL https://www.yamakigumi.jp



〒958-0852 村上市南町2丁目4-48 TEL **0254-50-1800**(代 表) TEL **0254-50-1501**(予約専用)



〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉3-5-38 TEL 0254(53)3211代 http://www.senamiview.com FAX 0254(53)0746

スリズム

太陽光発電システム オール電化のことなら エルパルショップ

〒958-0841 村上市小町4-20 TEL(0254)52-2552

総合ビルメンテナンスサービス

㈱新潟県ビル管理協同公社

○村上事務所 村上市田端町12番10号 TEL (0254) 53-8887 ○新潟営業所 新潟市西区小新西3丁目7番23号 TEL (025) 230-6157代 本社 長岡 営業所 新潟・長岡・上越・佐渡

~胎内市で建設関係の各種資格が取得できます~ 新潟労働局長登録教習機関



北陸建設アカデミー

技能講習(作業主任者・玉掛け・小型移動式クレーン・車両系建設機械他)・特別教育 胎内市黒川91 ☎0254-20-8106/FAX0254-20-8107



家電から住まいまでくらしまるごと

パナソニックの店

村上市小国町3-8 TEL 0254-52-2775 FAX 0254-52-2752



株式会社皆德

回路回

_____ 「〒958-0033 新潟県村上市緑町2丁目1-12 TEL0254-52-1122代 FAX0254-52-4142





親子イベント・家庭教育講座・子育て相談・託児支援など 特定非営利活動法人 村上ohanaネット 理事長 渡辺ひろみ 村上市緑町3丁目3-8 ☎090-2624-9026 FAX0254-52-6612

婦人服 洋

村上市小国町 ☎52-2298

■民間車検工場



新潟県村上市上助渕1201 TEL 0254-**66-7039**(#) ガソリン・灯油は 安心・安全 が、モットーの当店へ 水のトラブルもお任せ下さい

〒959-3403 新潟県村上市上助渕919番地4

E-mail:ah@asahihodo.co.jp

JForest いわふね森林

住みよい空間をあなたに

TEL.0254 (52) 3431(代) FAX.0254 (53) 4728

村上市山辺里233 電話52-6014 FAX 53-1914

〒958-0851 新潟県村上市羽黒町 2 番 38 号 電話 0254-52-1593 FAX 0254-53-5686

ホームページ https://www.iwafune-forest.com/

内山 靖彦 TEL 0254-52-3241 FAX 0254-53-0343

株式会社 大場工務店

〒958-0251 新潟県村上市岩沢3349 TEL 0254-72-1260

新潟県村上市久保多町 7-3 TEL.0254-53-4165

川村司法書士事務所

司法書士 川 村 卯 一

事務所 〒958-0835 新潟県村上市二之町11番64号 TEL 0254-53-2068

巧みな電気技術で社会に貢献する

愛KolDen 株式会社 コワテン

〒958-0854 新潟県村上市田端町4番15号

【朝日給油所】村上市早稲田54-2 TEL (0254) 73-1061 FAX (0254) 73-1550 【猿沢給油所】村上市猿沢674 TEL (0254) 72-1210

朝日舗道株式会社

有限会社

山と木に関することなら

内山スポーツ



代表取締役 齊藤

本社 〒958-0876 新潟県村上市塩町12番14号 TEL(0254)53-4261 FAX(0254)53-2610 ホームページ https://www.asahi-grp.jp メールアドレス soumu@asahi-grp.jp

ウェルネスむらかみ

雷気工事 設計・施工

村上市杉原2-27 電話 52-4548 FAX 52-7545



ホットな地域情報お届けします!

月4回発行 購読料1,300円

TEL(0254)50-7231 FAX(0254)50-7232 E-mail sunday-iwafune@camel.plala.or.ip

Enjoy sports Enjoy life





自動車鈑金・塗装・修理・車検・点検・観光バス 大渖自動車工業株式会社



53-6530 村上市田端町3-38

いいの店 村上市飯野3丁目16-11 2 62-7711

アストモスエネルギー ホームガスショップ (有)カネダイ川崎商店

LPガス・灯油・各種燃焼機器・空調設備で、 皆様の楽しい生活を一生懸命応援します。 村上市緑町2丁目3番10号 TEL (0254) 52-5121

車検 自動車整備 新車・中古車販売

何木村自動車整備

村上市仲間町一枚下り624 電話 53-5454



本 店(小国町) 252-2036代) 村上プラザ店 ☎50-1131



住まいの 快適 を提案します

村上市岩船三日市 2番50号 TEL 56-7634

株式会社コンゴーグリーン

新潟市東区竹尾卸新町752番地の1(新潟卸センター内) 電話 新潟 (025) 275-8146 (代表)

