



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.202 2024.3 発行

ウェルネスむらかみ

検索

# 令和6年度 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  
※詳しくは、入会時に配布される案内をご覧ください

会員になって  
様々な教室や  
イベントに  
参加しよう!



## 教室紹介

### ウェルネス フェスティバル

とき 3月24日 日曜日  
午後1時30分~

ところ 村上体育館

内容 トレーニングマシン講習会、いろいろ測定会、  
障害物インドアグラウンドゴルフ大会

持ち物 内履き、飲み物など  
※詳しくはお問合せください。



### シニア健康づくり教室 各会場30回

■瀬波体育館 4月10日~3月 水曜日  
■村上体育館 4月19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



### フリースポーツ

とき 4月4日~12月5日までの木曜日  
午後5時30分~6時50分

参加費 小学生以下、会員:無料/一般1回:100円

### 水曜夜はリフレッシュナイト

とき 4月3日~11月27日までの水曜日  
午後7時30分~9時

参加費 小学生以下、会員:無料/一般:200円

▶▶両教室とも

ところ 村上体育館

内容 卓球、バドミントン、バスケットボールなど

持ち物 内履き、飲み物など



### 健康づくり講座

とき 4月12日 金曜日 午前9時30分~11時

ところ 村上体育館 アリーナ

参加費 無料

対象 どなたでも

講師 新潟リハビリテーション大学 若菜 翔哉 先生

持ち物 内履き、飲み物

内容 市民を対象とした健康づくりのための講演会。  
「フレイル」について、介護予防に関する講義と  
簡単な体操を行います。





# ～各種教室お試し体験実施中～



令和6年3月末まで  
村上市内各会場にて  
今年度参加していない教室  
参加費 1回無料

★ ▶▶▶ お試し体験実施教室(日)

何かを始めたい!  
興味がある!  
そんな方におススメ!

## さわやかエアロビック

★ 3/18, 21, 25

【月曜コース】10回

と き 4月1日～6月17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11日～6月27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



## フィットネスタイム

★ 3/21

と き 4月4日～ 木曜日 午前10時～11時

第1・3木曜日 ヨガ

第2・4木曜日 骨盤エクササイズ & ストレッチ

ところ 村上体育館

参加費 1回 500円

会員 10回券 3,500円/5回券 2,000円

持ち物 飲み物、ヨガマットなど



## 健康太極拳教室 前期10回

★ 3/28

と き 4月11日～9月26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



## ヨガ教室 通年

★ 午前  
3/27

【午前クラス】

と き 4月3日～水曜日

午前10時30分～11時30分

ところ クリエイト村上

【夜クラス】

と き 4月4日～木曜日

午後7時30分～8時30分

ところ 村上体育館柔道場

▶▶両教室共通

参加費 1回 500円

会員 10回券 3,500円/5回券 2,000円

持ち物 飲み物、ヨガマットなど



## いきいき健康づくり 全10回

★ (冬のいきいきクラブ)  
3/19, 26

と き 4月9日～6月25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、卓球など)



## スローエアロビック

★ 3/22

と き 4月25日～ 月1回

第4火曜日もしくは第4金曜日

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



## 脳活にこにこ体操

★ 3/21, 28

と き 4月4日～ 木曜日 午後1時30分～3時

ところ クリエイト村上

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 頭と体を使った楽しい運動

