



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

8月号

No.195 2023.8 発行

〒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

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~



会 費



9月からお得に入会できます!

個人会員:2,000円
シニア会員:1,500円



1,000円

健康づくり!
仲間づくり!
楽しみづくり!

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(6施設)日帰り入浴料が割引

《対象の施設》

開湯の宿 **大和屋旅館** / ゆうなみの宿 **瀬波ビューホテル** / **大清荘**
大観荘 せなみの湯 (午後1時~3時 平日のみ) / ゆ処そば処 **磐舟** / 野天風呂湯元 **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6年3月31日までです。



スローエアロビック

月1回開催

と き 8月25日(金)、9月26日(火)
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



シニア健康づくり教室

□瀬波体育館 9月 6日~3月 水曜日
□村上体育館 9月15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:1,000円(3月まで)

持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオルなど

内 容 転倒予防、筋トレ、リズム運動、レクリエーションなど



教室紹介

フリースポーツ

と き 9月7日～12月までの木曜日
午後5時30分～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



アリーナを開放！
親子で楽しむ方が
増えています！

リフレッシュナイト

と き 9月6日～12月までの水曜日
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

アリーナを開放！
好きなスポーツを
楽しもう★



いきいき健康づくり 2期 全10回

と き 9月12日～12月5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・スポレックなど



PPバンドバック作り

【3回コース】

と き 毎週月曜日 午後1時15分～4時
※祝日は休み

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

※ご希望日をお知らせください。
日程を調整します。

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

※3回目以降のレベルアップコース

PPバンドを使って
素敵なバッグが
出来上がります！！



親子 DE あそぼう

と き 9月23日 祝・土曜日
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

当日参加、途中参加
大歓迎☆



ビーチヨガ 2023年 開催報告

7月29日(土)、7月30日(日)
ビーチヨガを開催しました。

参加者延べ 51名

寄付金 17,857円が集まりました。

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。

