



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

9月号

No.196 2023.9 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

9月からお得に入会できます!!

会 費 個人会員:2,000円 → 1,000円  
シニア会員:1,500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  
(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 / 大清荘  
ゆうなみの宿 瀬波ビューホテル  
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。



是非この機会に  
仲間づくり、健康づくり  
を始めてみませんか?



### 健康ウォーキング いわふね路地散策

伊能忠敬が滞在され測量にあたった地。  
この町が有する圧倒的な数の路地や小路を堪能します。

- と き 10月23日(月)  
※荒天延期 10月30日(月)
- 集 合 午前8時30分 粟島汽船駐車場(現地集合)  
※11時30分頃終了予定
- 参加費 会員:500円  
一般:700円 ※当日徴収
- 定 員 先着15名
- 申込締切 10月16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)
- ※保険料を含む(病気による入院・通院は  
支払いの対象となりません。)  
※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。

### さわやかエアロビック 3期 全10回

【木曜コース】全10回

- と き 10月5日~12月21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、  
ヨガマット、汗拭きタオルなど



### スローエアロビック 月1回開催

- と き 9月26日(火)、10月24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



## 水曜夜はリフレッシュナイト



と き 12月まで  
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  
アリーナ自由開放!

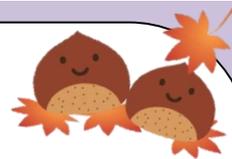
好きなスポーツを楽しめる♪

## フリースポーツ

と き 12月まで  
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



## 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  
参加費 1回 500円(材料費別途)  
フィットネスクード使えます

## 親子 DE あそぼう

当日参加、途中参加  
大歓迎☆

と き 9月23日(祝・土)、10月21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



## シニア健康づくり教室

□瀬波体育館 水曜日  
□村上体育館 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

## In Body インボディ 測定会

と き 9月27日(水) ※事前予約必要  
【午前の部】9時～12時  
【午後の部】2時～8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 ができる!

## 秋季市民グラウンドゴルフ大会



と き 10月11日(水) 予備日12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21日(木)

