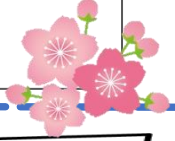


# ウェルネスむらかみ通信

## こどもの教室 特集!!



こども期の運動は、生涯の運動習慣に影響を与え、また脳が活性化し学習能力が向上することが最新の科学で解明されています！  
この大切な時期にウェルネスでたくさん体を動かそう！



### 年少～年長児対象

## 親子DEあそぼう

とき 4月27日、5月18日、6月15日  
7月20日、9月21日、10月19日  
土曜日 午前10時～11時30分

ところ 村上体育館アリーナ  
参加費 会員:無料 / 一般:1人1回100円  
持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオル など

親子で楽しむ運動あそびと自由あそびの時間もあります。  
当日参加、途中参加、途中退出、OK！  
おじいちゃん、おばあちゃん、兄弟姉妹の参加も大歓迎です。



### 年中児・年長児対象

## キッズうんどう塾

とき 5月～11月 ※8月は休み  
毎週水曜日 午後6時～6時45分

ところ 村上体育館  
定員 先着15名  
参加費 5,000円  
※別途子ども会員年会費1300円(保険料込み)  
申込み 電話または、窓口でお申し込みください  
※4月15日(月)午前8時30分から申込み受付開始します。

「うんどうあそび」で  
運動も勉強も得意になる！

この教室では、様々な動作を取り入れ、学校体育の予習など楽しく運動をしていきます。



### 小学1・2年生対象

## エンジョイ スポーツクラブ

とき 4月～11月  
毎週木曜日 午後7時～8時

ところ 村上体育館  
定員 先着15名  
参加費 7,500円  
※別途子ども会員年会費1300円(保険料込み)  
申込み 電話または、窓口でお申し込みください

運動能力を高める  
ゴールデンエイジ！

たのしいプログラムで仲間と一緒に  
運動大好きになろう



### 年長児～小学3年生対象

## キッズパーソナルレッスン

とき 随時日程調整 ※土日、祝日は休み ※希望の日程にそえない場合もあります  
1回1時間程度 平日 午前9時30分～午後5時30分の間

ところ 村上体育館  
料金 1回 会員:1,600円 / 一般:2,000円  
内容 マット、とび箱、鉄棒、なわとびなど、他種目についても応相談  
申込み 希望日の3日前までに、電話または窓口でお申し込みください。

一人一人の能力に合わせた内容でレッスンします。  
苦手を得意に変えるチャンス！  
「できた！」をふやして、運動大好きになろう！



# 教室紹介

## 春季市民グラウンドゴルフ大会

と き 5月15日(水) 予備日16日(木)  
受付 午前8時～

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 4月30日(火)



## 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1回1人:200円



## 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1人:100円



▶▶両教室とも

ところ 村上体育館

内 容 卓球・バドミントン・ビーチボールバレーなど

持ち物 内履き、飲み物など

※小学生以下のお子さんが参加される場合大人の方もご参加ください

## PPバンドバック作り

【3回コース】

と き 5月13日 開始  
毎週月曜日 午後1時15分～4時  
(祝日はお休みです)

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

※ご希望日をお知らせください。



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

## ★活動報告★

3月24日(日)

## ウェルネスフェスティバル

開催しました!

「障害物グラウンド・ゴルフ大会」と  
「いろいろ測定会」を行いました。  
両方ともたくさんの方にご参加いただき大盛況でした。  
「障害物グラウンド・ゴルフ大会」は、  
大変ご好評につき第2回の開催を予定しています!

いろいろ測定会



障害物  
グラウンド・ゴルフ大会



## 村上地区スポーツ団体 メンバー募集

## 村上グラウンド・ゴルフ協会

グラウンドゴルフ用のクラブでボールを転がし  
8ホールポストに入れる簡単なスポーツです。  
一度見に来てください。お待ちしております。

と ころ 村上球場(天神岡)

活動時間 月・火・木・金曜日 (週4回)  
午前9時～11時



【お申込み・お問合せ】

〒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