



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

12月号

No.223 2025.12 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

冬の いきいきクラブ

寒い冬は運動不足になりがちです💧また、人と会う機会も減ってしまいます…
卓球、スポレック、ビーチバレーやボッチャ、モルックなどで体を動かしましょう!
仲間と一緒に楽しんで心も体もポカポカに😊初めての方も大歓迎!!



と き

1月6日~3月31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、タオル、飲み物など

内 容

ビーチボールバレー、卓球、スポレック など軽スポーツ

まずは1回お試しに
参加してみてください!





教室 紹介

【 さわやか エアロビク 4期 】

【月曜コース】全10回

と き 1/5～3/23 月曜日 正午～午後1時

ところ 1月・2月 クリエイト村上
3月 村上体育館

参加費 会員 10回2,000円
1回 400円

【木曜コース】全10回

と き 1/15～3/19 木曜日 正午～午後1時

ところ クリエイト村上

参加費 会員 10回3,000円
1回 500円

▶▶両教室共

持ち物 内履き、飲み物、ヨガマットなど



【 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
(年末年始、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

※いつからでも始められます。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・材料費込(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、先の細い洗濯ばさみ20個



【 スローエアロビク 月1回開催 】

と き 12/23(火)、1/30(金)、2/27(金)
3/24(火)

午前9時30分～11時

ところ 村上体育館

参加費 1回 300円

持ち物 内履き、タオル、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



村上市介護高齢課委託事業

【 みんなで笑おう😊元気アツ教室 】

と き 月1回 1時間程度

※曜日、時間などは応相談

ところ 町内の公民館、集会所

参加費 無料

対象者 おおむね65歳以上の軽運動が可能な方

持ち物 タオル、飲み物など

内 容 転倒予防運動、筋力トレーニング、脳トレ
レクリエーション、リズム運動など

まずは
お試しから！

現在40町内で開催中！

初めてでも大丈夫！体操とおしゃべりをしましょう♪
フレイル予防の第一歩に是非ご参加ください😊



活 動 報 告

11月15日(土) 3団体合同周年記念講演会

「オリンピックからエベレストへ」

—親子で挑んだ夢と目標—

講 師

プロスキーヤー・博士(医学)

三浦 豪太 氏



村上地区スポーツ協会70周年、村上地区スポーツ少年団40周年、ウェルネスむらかみ20周年を記念して合同周年記念式典を行いました。講師として三浦豪太氏をお招きし、親子で挑んだエベレスト登頂の貴重なお話や、何かを始めるのに年齢は関係ない、「できない理由よりできる理由を探す」意識改革を学ばせていただきました。



今年も一年、大変お世話になりました。来年もよろしくお願いします。
皆様にとってよい良い一年になりますように。 ウェルネスむらかみ職員一同