



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



H P

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

まずは1回お試しに
参加してみて!

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



教室紹介

【さわやか エアロビック 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 クリエート村上

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 クリエート村上

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



【スローエアロビック 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



活動

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

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ひします。
皆様にとってよい良い一年になりますように。 ウェルネスマラカミ職員一同

【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

村上市介護高齢課委託事業

【みんなで笑おう元気アップ教室】

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



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😊



報告

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、ウェルネスマラカミ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。

