



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

2月号

No.225 2026.2 発行

ウェルネスむらかみ 検索

〒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

無料!

各種教室 お試し期間

興味がある! やってみたい! 何か始めたい!

この機会に体験してみよう!

と き 令和8年3月31日まで
 会 場 村上市内各会場
 参加費 **無料**(今年度参加したことがない教室)
 ※祝日はお休みです
 ※開催日はお問い合わせください

今年度参加していない下記の教室を

曜日	教室名	内容	日にち	時間	会場
月	笑いヨガ	笑いの健康効果で免疫力アップ	2/16~3/30	10:00~11:00	村上体育館柔道場
	エアロビック(月曜コース)	音楽に合わせて楽しく有酸素運動	2/16 3/2・9・16・23	12:00~13:00	2/16:クリエート村上 3月:村上体育館
火	冬のいきいきクラブ	ビーチボール・卓球などの軽スポーツ	2/24 3/3・10・17・31	9:30~11:00	村上体育館
	スローエアロビック	リズムに合わせた軽運動	3/24	9:30~11:00	村上体育館
水	シニア健康づくり教室(瀬波)	60歳以上の健康教室	2/18 3/4・11・18	9:30~11:00	瀬波体育館
	ヨガ教室(午前)	初心者向けヨガ	2/18 3/4・11・18・25	10:30~11:30	クリエート村上
木	健康太極拳教室	ゆったりスロートレーニング	2/26 3/12・26	9:30~11:00	クリエート村上 村上体育館
	フィットネスタイム	ヨガ/骨盤エクササイズ & ストレッチ	2/19・26 3/5・12・19	10:00~11:00	村上体育館柔道場
	エアロビック(木曜コース)	音楽に合わせて楽しく有酸素運動	2/19・26 3/5・12・19	12:00~13:00	クリエート村上
	脳活にこここ体操	体を使った脳トレで認知症予防	2/19・26 3/5・12	13:30~15:00	クリエート村上
	ヨガ教室(夜)	初心者向けヨガ	2/19・26 3/5・12・19・26	19:30~20:30	村上体育館柔道場
金	シニア健康づくり教室(村上)	60歳以上の健康教室	3/6・13・27	9:30~11:00	村上体育館
	スローエアロビック	リズムに合わせた軽運動	2/27	9:30~11:00	村上体育館



苦手なことを克服するチャンス!
マンツーマンでお客様のペースに
合わせて指導します😊

キッズパーソナルレッスン

対象:年長～小学3年生

期 間 随時日程調整 1回60分程度
平日午前9時～午後5時30分
▶施設の空き状況やレッスン内容に応じて日程を調整いたします
▶通年受け付けています

と ころ 村上体育館

参加費 1回 1時間 会員:1,600円/一般:2,000円

申し込み 電話、窓口(希望する日にちの2日前まで申し込み)

内 容 ★マット運動・跳び箱・鉄棒・縄跳び・ボール運動・
かけっこなど(その他内容については、応相談)
★事前の打ち合わせ、運動指導、自宅でできる
ワンポイントアドバイスまで指導者が行います



【スローエアロビック】

月1回開催

と き 2月27日(金)、3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

持ち物 内履き、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



ゆっくり、楽しく有酸素運動!
初めての方も大歓迎★

【PPバンドバック作り】

かわいいバッグ
作りませんか?

【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・材料費込み(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

★レベルアップコースもあります!(1回500円)



【さわやかエアロビック】

【月曜コース】

と き ～3月23日 正午～午後1時

と ころ 2月:クリエート村上
3月:村上体育館

参加費 1回:400円

運動不足解消に
オススメ☆

【木曜コース】

と き ～3月19日 正午～午後1時

と ころ クリエート村上

参加費 1回:500円



【持ち物】

内履き、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル)など

【内 容】

簡単なステップ動作を組み合わせながら音楽に合わせて
動く全身運動です

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

お試しも
どうぞ!!

現在40町内で開催中!
ご近所で集まって話す・動く・笑う!
みんなで楽しくフレイル予防しましょう!
初めてでも大歓迎です😊

