

健康づくり 仲間づくり 楽しみづくり ができる場所。



NPO法人総合型スポーツクラブ

ウェルネスむらかみ

令和3年度 会員募集

健康な人づくり
元気なまちづくり

〒958 - 0837 新潟県村上市三之町13番25号 村上体育館内

電話 (0254) **52-6311**

FAX (0254) **52-6154**

受付時間 平日8:30~18:00

E-mail info@w-murakami.com (代表)



HP

ウェルネスむらかみ



Facebook

検索



日中開催教室

子どもからシニアの方まで楽しめる教室・イベントをご用意!
あなたも“楽しいこと”を見つけてみませんか。

教室	会場	開催期日・時間	参加費	内容
フィットネスカード 共通教室	ヨガ教室	クリエート村上 通年 水曜日 午前10時30分～11時30分	1回 500円 《フィットネスカード》 会員 10回券 3,500円 5回券 2,000円 一般 10回券 4,500円 5回券 2,300円	呼吸に合わせてポーズをし、 心と体のバランスを整えます。 自分だけの時間を楽しみましょう。
	託児あり フィットネスタイム	村上体育館 柔道場 ○ヨガ 第1・3 木曜日 ○骨盤エクササイズ® & ストレッチ 第2・4 木曜日 午前10時～11時	【託児料】 1人 100円 (フィットネスタイム) フィットネスカード (10回券・5回券)を 共通で利用できます	ゆったりとできる 「ヨガ」と「骨盤EX & ストレッチ」 を週替わりで行います。 託児付きで育児中の方も 安心して参加できます。
にこにこカード 共通教室	笑いヨガ	村上体育館 柔道場 調整中	1回 300円 《にこにこカード》 会員 10回券 2,300円 5回券 1,200円 一般 10回券 2,700円 5回券 1,400円	誰にでもできる笑いの健康体操。 笑いの健康効果で 免疫力Up、ストレス解消。
	スローエアロビク	村上体育館 通年 全10回 第4金曜日 午前9時30分～11時 ※10、12月は休み	にこにこカード (10回券・5回券)を 共通で利用できます	スローなテンポの音楽に合わせて、 楽しみながら簡単にできる軽運動。 姿勢を整えることで、日常生活を より快適に過ごすことができます。
	脳活にこにこ体操	クリエート村上 通年 木曜日 午後1時30分～3時	楽しい体操で脳を活性化。 たくさん笑い、運動習慣を身につけ、 スッキリ脳活ははじめませんか？	
健康太極拳教室	村上体育館	前期 4月～9月 後期 10月～3月 第2・4・5 木曜日 午前9時30分～11時	1回 500円 《前期・後期》 会員 10回 3,500円 一般 10回 4,500円	ゆったりとした動きで心も体もリフレッシュ。 バランス感覚が向上したり、 筋肉がついたり、体の調子が 良くなる効果も期待できます。
いきいき健康づくり	村上体育館	全2期 火曜日 午前9時30分～11時	1回 300円 《各期》 会員 12回 1,500円 一般 12回 2,500円	ビーチボール・卓球・スポレックなどの 軽スポーツを楽しみます。 運動経験のない方も大歓迎。
冬のいきいきクラブ	村上体育館	1月～3月 火曜日 午前9時30分～11時	1回 300円 会員 12回 1,500円 一般 12回 2,500円	冬期間の運動不足解消におススメ。 ビーチボール・卓球・スポレックなど 軽スポーツを楽しみましょう。
シニア健康づくり教室	村上体育館 瀬波体育館	通年 ○村上 金曜日 ○瀬波 水曜日 午前9時30分～11時	1回 300円 《年間各会場30回》 会員 1,000円 一般 3,000円	60歳から始められる教室 転倒予防・介護予防のための、 運動習慣を身につけ、 仲間づくりや健康づくりをしましょう。





初心者大歓迎! やりたい教室に参加してみよう!

随時、教室の見学・体験受付けております。

日中開催教室

教 室	会 場	開催期日・時間	参加費	内 容
さわやかエアロビック 【初級クラス】	村上体育館	全4期 月曜日 正午～午後1時	1回 400円 《各期》 会員 10回 2,000円 一般 10回 3,000円	初級者向けのクラスです。 お昼のひと時、体を動かし、 気持ちよくさわやかな汗を流しましょう。
さわやかエアロビック 【中級クラス】	クリエート村上	全4期 木曜日 正午～午後1時	1回 400円 《各期》 会員 8回 2,000円 一般 8回 3,000円	中級者向けのエアロビック教室です。 初級クラスで物足りない方、体を動かし、 シェイプアップにつなげましょう。
手芸教室	村上体育館	未定	内容により 異なります	布ぞうり・リース作り、編み物などを行います。 世界に一つだけの自分の作品を 作ってみませんか。
ウォーキング講座	村上体育館 他	①4月15日(木) ②10月21日(木) 午前9時30分～11時	会員 1回 300円 一般 1回 500円	健康づくりに効果的なウォーキングについて、 知識と実践の両面で学んでみませんか? ボールウォーキングも体験できます。
健康ウォーキング	調整中	年間2回 開催予定	行き先によって 異なります	ウォーキングは、ゆっくり時間をかけて 体内に酸素を取り入れる有酸素運動。 参加者の皆さんと一緒に自然や文化を 楽しめるコースを歩きます。

**こころもからだも健康に!
イキイキした日々を手に入れよう!**

65歳以上対象教室

村上市介護高齢課委託事業

教 室	会 場	開催期日・時間	参加費	内 容
新 転倒予防教室 みんなで笑おう😊 元気アップ教室	ご希望される 町内・集落	通年 月1、2回 各会場1時間程度	無料	各町内・集落へ指導員が出張します。 転倒予防の体操や頭の体操を楽しく行い、 元気で健康な体を作りましょう。
男性限定 男前! 健康運動教室	村上体育館	5月～11月 金曜日 午後1時30分～3時	全20回 無料 ※トレーニングマシン講習会 未受講は受講料1,000円必要	トレーニングマシンでの有酸素運動や 筋力トレーニング、栄養士による栄養講座を 行います。健康的な男前を目指しましょう。
水中運動教室	朝日きれい館	調整中	調整中	水の特性を生かして、関節に負担をかけず、 効果的な運動ができます。 道具を使った運動やレクも行います。 無理なく楽しみながら運動できます。
しゃっさり教室	生涯学習推進センター (マナボート村上)	1月～3月 火曜日 午後1時30分～3時	全10回 無料	運動量の減る冬期間、楽しく体を動かし、 元気に春を迎えましょう。



○プログラム内容や日程は都合により、変更する場合があります

○新型コロナウイルス感染症の影響により、開催出来ない場合があります

○教室・イベントなど詳しい案内はウェルネス通信・HP等でお知らせします

DaytimeProgram

SeniorProgram



○プログラム内容や日程は都合により、変更する場合があります
○新型コロナウイルス感染症の影響により、開催出来ない場合があります
○教室・イベントなど詳しい案内はウェルネス通信・HP等でお知らせします

夜開催教室

お仕事帰りにスポーツでリフレッシュしませんか。

教室	会場	開催期日・時間	参加費	内容
フリースポーツ さべりBa	山辺里体育館	4月～12月 全30回 火曜日 午後7時～8時30分 ※8月は休み	会員・小学生以下 無料 一般 1回 100円	山辺里体育館を自由開放。 家族と友人とスポーツで体を動かし、 思いっきりエンジョイしましょう！
フリースポーツ	村上体育館	4月～12月 全30回 水曜日 午後6時15分～7時15分	会員・小学生以下 無料 一般 1回 100円	村上体育館アリーナを自由開放。 親子や友人、仕事帰りに、 好きなスポーツを楽しもう。 晚ごはん前にひと汗流しにきませんか？ ※小学生以下の参加は、大人の方も参加してください
水曜夜は リフレッシュナイト (フリースポーツ)	村上体育館	通年 全40回 水曜日 午後7時30分～9時	会員・小学生以下 無料 一般 1回 200円	水曜の夜は、好きなスポーツでリフレッシュ！ 体育館で自由に好きなスポーツが楽しめる。 ビーチボール・卓球・バドミントンなど 心も体もリフレッシュしませんか？ ※小学生以下の参加は、大人の方も参加してください
ヨガ教室	村上体育館 柔道場	通年 水曜日 午後7時30分～8時30分	1回 500円 《フィットネスカード》 会員 10回券 3,500円 5回券 2,000円 一般 10回券 4,500円 5回券 2,300円	呼吸に合わせてポーズをし、 心と体のバランスを整えます。 自分だけの時間を楽しみましょう。

フィットネス
カード共通教室

フィットネス
カード共通教室

キッズ教室

さあ、何をやってみよう！
やってみたいことにどんどん挑戦しよう！

教室	会場	開催期日・時間	参加費	内容
親子DEあそぼう	村上体育館	4月～11月 月1回 土曜日 ①4/10 ②5/8 ③6/12 ④7/10 ⑤9/25 ⑥10/16 ⑦11/13 午前10時～11時30分 ※8月は休み	会員 無料 一般 1回 1人150円	★対象：年少～年長児とその保護者★ 月1回の親子うんどうあそびの広場。 親子でたくさん触れ合いあそびましょう！ おじいちゃんおばあちゃんも参加も大歓迎！
キッズうんどう塾	村上体育館	5月～11月 木曜日 午後5時～5時45分 ※8月は休み	全20回 2,000円 子ども会員費別途必要	★対象：年長児 先着15名★ うんどうあそびを通して たくさんの体験をしよう！ 小学校体育の予習も行います。
エンジョイ スポーツ教室	村上体育館	5月～11月 水曜日 午後5時～6時 ※8月は休み	全20回 2,000円 子ども会員費別途必要	★対象：小学1、2年生 先着20名★ 運動能力を高める大切な時期。 様々な運動を通して 運動能力をアップさせよう！ 体育の種目も練習して、ヒーローになろう！
Girl's Dance Team リトルスプランダー Little Splendor	クリエート村上	通年 毎週木曜日 午後4時40分～5時30分	月額 3,000円 子ども会員費、衣装代 別途必要	★対象：小学1年生～6年生★ 可愛くカッコよく踊るためのGirl'sHipHop。 K-popの音楽や振付で、楽しく踊ります。 ・リトルスプランダー（1・2年生） ・スプランダー（3～6年生） ※新規募集は新1年生のみとなります。
Girl's Dance Team スプランダー Splendor	クリエート村上	通年 毎週木曜日 午後5時40分～6時40分	月額 3,000円 子ども会員費、衣装代 別途必要	
アミーゴクラブ (フットサル)	村上中等教育学校 大体育館	5月～3月 水曜日 午後7時～9時	会員 無料	★対象：小学生と女性★ 友達や親子でフットサルを楽しもう！ ゲームやPK合戦を中心に行います。 ママや女性プレーヤーも大募集。
夏休み 工作教室	村上体育館 (予定)	8月	調整中	★対象：小学生★ 夏休みの宿題にピッタリな工作をしよう！ 作って楽しい、遊んで楽しい作品を作ります。
夏休み アウトドア体験教室	調整中	調整中	調整中	★対象：小学4年～6年生★ 夏休みの思い出にアウトドア体験！ 夏を思いっきり楽しもう！！

幼児対象

幼児対象

小学生対象

小学生対象



ウェルネスの会員になって好きなサークルに参加しよう!!

興味のある方は、お問合せください。

ウェルネスサークル

サークル名	会 場	開催期日・時間	参加費	内 容
スボレック	水曜日 山辺里小学校 金曜日 村上体育館	毎週水曜日・金曜日 午後7時30分～9時	年会費、活動費	バドミントンコートでプラスチックのラケットを使い、スポンジボールを打ち合うスポーツ。 ラケットの貸出しもあるので、気軽に参加できます。
ビーチボール	瀬波体育館	毎週金曜日 午後7時30分～9時	前期・後期 各500円 年会費 別途必要	バドミントンコートで行います。 ボールが柔らかく突き指の心配はありません。 ボールのスピードもやや遅いため、誰でもすぐプレーを楽しむことができます。
健康太極拳	クリエート村上	第1、2、4月曜日 午後7時～8時	1回 500円 年会費 別途必要	ゆったりとした動きで、心も体もリフレッシュ！ バランス感覚や筋力がついたり、 体の調子も良くなる効果も期待できます。

初心者向け

日頃の練習の成果をためてみませんか。

各種大会・イベントの詳細は、市報・ウェルネス通信（回覧板）・HP等でお知らせいたします。

各種大会・イベント

大会・イベント名	会場・開催期日	大会・イベント名	会場・開催期日
春季 市民グラウンド・ゴルフ大会	とき 5月12日(水) 会場 村上球場	キッズサッカー大会	とき 12月5日(日) 予定 会場 村上体育館
秋季 市民グラウンド・ゴルフ大会	とき 10月6日(水) 会場 村上球場	チャリティイベント (ビーチヨガなど)	とき 調整中 会場 調整中
市民バレーボール大会	とき 10月3日(日) 会場 村上体育館	スキーツアー	とき 1月、2月 会場 調整中
春の 市民バレーボール大会	とき 3月13日(日) 会場 村上体育館	ウェルネス フェスティバル	とき 3月 会場 村上体育館
市民バドミントン大会	とき 12月 会場 村上東中学校		

皆さんの健康づくりをサポートいたします。

何でもお気軽にご相談ください。

その他

会 場	開催期日・時間	使用料・費用	内 容
トレーニングマシン 講習会	村上体育館 ■実施日 随時調整 ■所要時間 約30分程度	講習会受講料 1,000円	■講習会を受講された方のみ、村上体育館の トレーニングルームを利用できます ■講習会は事前申込みが必要で ■高校生以上(中学生以下は利用できません) ■設置マシン(ランニングマシン・エアロバイクなど)
InBody測定会 【インボティ 高精度体分析装置】	村上体育館 月1回 午前9時～正午 午後2時～8時 ※ご希望の時間帯を申込み	1回 会員 300円 一般 500円	■測定器に乗るだけで測定可能 ■筋肉バランスや内臓脂肪など20項目が測定できます ■結果をもとに、健康づくりのアドバイスを行います
InBody企業出張測定会 【従業員の健康増進・生活習慣改善に】	各企業 随時 調整	■出張料 1回 5,000円 ■測定料 1人 500円 その他、交通費など	■企業に測定機器を持ち込み測定を行います ■測定結果は、その場で1人1人に用紙をお渡しします ■測定後、測定結果の説明を行い、不明な点や ご相談は、専門の健康運動指導士がお応えします
出張運動指導 【PTA行事・町内での健康体操など】	企業・町内・学校 随時 調整	■学校・町内 3,000円～ ■企業 5,000円～	■転倒予防運動 ■認知症予防(脳トレ) ■笑いヨガ ■ダイエット講座 ■健康講座 ■骨盤エクササイズ ■ストレッチ ■SAQトレーニング ■コアトレーニング ■レクリエーション ■親子レクリエーション ■エアロビク ■ニュースポーツ ■スクエアステップ ■ヨガ ■スポーツリズムトレーニング ■バドミントン体験 他多数



InBody公式HP
InBodyの紹介、
活用方法など
ご参考ください。

ガソリン・灯油は **安心・安全** が、モットーの当店へ **水のトラブルもお任せ下さい**



朝日相互燃料株式会社

【朝日給油所】村上市早稲田54-2
TEL (0254) 73-1061 FAX (0254) 73-1550
【猿沢給油所】村上市猿沢674
TEL (0254) 72-1210

【管工部】村上市早稲田54-2
TEL (0254) 73-1335
FAX (0254) 73-1550



朝日舗道株式会社

〒959-3403 新潟県村上市上助瀬919番地4
TEL.0254 (52) 3431(代) FAX.0254 (53) 4728
E-mail:ah@asahihodo.co.jp



建築板金工事一式

有限会社

IYOBE 伊与部板金

村上市山辺里233 電話52-6014 FAX 53-1914



"健康・スポーツ応援企業"

有限会社

UCHIYAMASPORTS 内山スポーツ

代表取締役 内山 靖彦 〒958-0854 新潟県村上市田端町4番15号
TEL 0254-52-3241 FAX 0254-53-0343



自動車板金・塗装・修理・車検・点検

大滝自動車工業株式会社

〒958-0823 新潟県村上市仲間町639-46 TEL.0254-52-6622



マツダオートザム村上

新車・中古車販売 TEL.0254-53-3617



(有)大町キムラ薬局

代表取締役 木村 なな子

くすりの大町キムラ

〒958-0842 村上市大町1-14

モンモン(0254) 52-2570

大町キムラ薬局 駅前店

〒958-0854 村上市田端町3-38

モンモン(0254) 53-6530

台所・浴室・トイレなどの水まわりの専門店

(有)カタノ設備

村上市山辺里736-2 ☎ 52-1767(代) / FAX 52-1746

川村司法書士事務所

司法書士 川村 卯一

事務所 〒958-0835 新潟県村上市二之町11番64号 TEL 0254-53-2068



村上銘茶

九重園

本店(小国町) ☎52-2036(代)
村上プラザ店 ☎50-1131



住まいの快適を提案します

株式会社 **サクマ**

村上市岩船三丁目2番50号 TEL 56-7634



佐々木整形外科

院長 佐々木 誠司

〒958-0852 村上市南町2丁目4-48 TEL 0254-50-1800 (代 表)
TEL 0254-50-1501 (予約専用)



旭電工株式会社

代表取締役 齊藤 源

本社 〒958-0876 新潟県村上市塩町12番14号 TEL (0254) 53-4261 FAX (0254) 53-2610
ホームページ <http://www.asahi-grp.jp> メールアドレス soumu@asahi-grp.jp

電気工事 設計・施工
有限会社 **板垣電機**

村上市杉原2-27 電話52-4548 FAX52-7545



ホットな地域情報お届けします!

広域新聞
サンデー

いわふね

月4回発行 購読料1,100円

〒958-0864 新潟県村上市肴町4-19
TEL (0254) 50-7231 FAX (0254) 50-7232
E-mail sunday-iwafune@camel.plala.or.jp



AIG損害保険株式会社

AIG 損保

関信越地域事業本部 上信越エリア統括部 新潟支店
新潟県新潟市中央区上大川前通六番町1214-2
(大同生命新潟ビル6F) 〒951-8068
TEL: 025-223-6231 FAX: 025-228-7256

住みよい空間をあなたに

株式会社 **大場工務店**

〒958-0251 新潟県村上市岩沢3349 TEL 0254-72-1260

岡田 酒 店

〒958-0031 村上市学校町3-57 TEL/FAX 0254-52-4579

アストモスエネルギー ホームガスショップ

(有)カネダイ川崎商店

LPガス・灯油・各種燃焼機器・空調設備で、
皆様の楽しい生活を一生懸命応援します。

村上市緑町2丁目3番10号 TEL (0254) 52-5121

車検 自動車整備 新車・中古車販売

(有)木村自動車整備

村上市仲間町一枚下り624 電話 53-5454

株式会社 **コンゴーグリーン**

新潟市東区竹尾卸新町752番地の1 (新潟卸センター内)

電話 新潟 (025) 275-8146 (代表)



さくら寿司

村上市仲間町 村上プラザ店 ☎0254-50-1127
仕出部 ☎0254-53-1287

内科・麻酔科

医療法人社団 **佐藤クリニック**

村上市三之町8-1 電話 52-1281

 **ウィズガス**
SHIBATA GAS
新発田ガス 村上出張所 ☎ 53-4132

太陽光発電システム オール電化のことなら
エルパルショップ
電 光 社
〒958-0841 村上市小町4-20 TEL (0254) 52-2552

総合ビルメンテナンスサービス
(株)新潟県ビル管理協同公社
○村上事務所 村上市田端町12番10号 TEL (0254) 53-8887
○新潟営業所 新潟市西区小新西3丁目7番23号 TEL (025) 230-6157(代)
本社 長岡 営業所 新潟・長岡・上越・佐渡

賃貸物件 いろいろあります！ お気軽にお立ち寄り下さい。
土地・建物
有限会社 ホームサービス ひまわり
〒958-0843
新潟県村上市上町1-20 TEL0254-53-1117

ご飯にあう自家製なっぺん麴醤油 好評販売中
フジ夢レストラン 料理工房
村上市山居町1-4-37 TEL0254-53-2438
●昼の営業 AM11:30～PM14:00 ●夜は安心安全のため少人数の予約制 PM18:00～PM21:00 定休日：木曜日
ラストオーダーPM13:30 ラストオーダーPM20:30 駐車場：5 台可

文房具・事務機器・コンピュータ・学校教育機器・理化学機器・保健福祉機器
インターネットいわふね事務局 <http://www.iwafune.ne.jp>
(資) ほ ん ぼ
〒958-0834 村上市新町11番10号 TEL 0254-53-2239(代) FAX 0254-53-4036

村上印刷
〒958-0823 新潟県村上市仲間町 491-32
TEL 0254-52-2201 FAX 0254-52-6820

財務局・経済産業局認定 経営革新等支援機関
村山会計事務所
〒958-0853 村上市山居町2-5-26 TEL (0254) 53-2620(代) FAX (0254) 52-7433

サービス精神 0(^-^)0 いっぱいです。 We Serve
みなみまち **株式会社 吉村電工**

株式会社 山木組
アクティブな社員さん募集中
本社
〒958-0052 新潟県村上市八日市12番51号
TEL (0254) 56-7136(代) FAX (0254) 56-7572
E-mail : info@yamakigumi.jp
URL <http://www.yamakigumi.jp>

ゆうなみの宿
瀬波ビューホテル
〒958-0037 新潟県村上市瀬波温泉3-5-38 TEL 0254 (53) 3211(代)
<http://www.senamiview.com> FAX 0254 (53) 0746

(有)とがし商店
事務用品・OA機器・文具 〒958-0853 村上市山居町一丁目3番12号
教材・事務用家具・防災用品 TEL : 0254-53-1488
FAX : 0254-53-0658

PULSE 高周波トランスのパイオニア
パルス電子株式会社
代表取締役 石 原 剛
本社・工場
〒958-0862 新潟県村上市若葉町15-36 TEL (0254) 52-6950(代) FAX (0254) 53-4865
mail : pulse@seagreen.ocn.ne.jp URL <http://www.locn.ne.jp/~pulse>

 **ps-niigata.com!**
総合印刷・モカプロジェクト
(株)フォト・スタンプ新潟
☎ 0120-49-0600

家電から住まいまでくらしまるごと
ライフネット ほんだ
(有)本田電機工業所
村上市小国町3-8
TEL 0254-52-2775 FAX 0254-52-2752

オフィス家具・キャノン複写機
コンピュータ・事務機・事務用品・教材
Minatoku 株式会社 皆徳
村上営業所／〒958-0033 新潟県村上市緑町2丁目1-12
TEL0254-52-1122(代) FAX0254-52-4142

特定非営利活動法人
村上ohanaネット
～子育てに関わる全ての人を応援する～
親子イベント・家庭教育講座・子育て相談・託児支援など
特定非営利活動法人 村上ohanaネット 理事長 渡辺ひろみ
村上市緑町3丁目3-8 ☎090-2624-9026 FAX 0254-52-6612

紳士服 婦人服 洋 品 **イ やまだや**
村上市小国町 ☎52-2298

■民間車検工場
(有)ナカムラ
自動車整備工場
新発田県村上市上助測1201
TEL 0254-66-7039(代)
Tポイントが貯まる・使える！

ウェルネスむらかみは
支援していただける企業の
賛助会員を募集しております。

ウェルネスむらかみ賛助会員

入会案内

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. 会員カード提示で瀬波温泉の旅館・ホテル（7施設）**日帰り入浴料が割引!!**

《日帰り入浴のできる施設》 ※詳しくは、入会時に配布される案内をご覧ください。

椿の宿 **吉田や** / 開湯の宿 **大和屋旅館** / ゆうなみの宿 **瀬波ビューホテル**
大観荘 せなみの湯 / ゆ処そば処 **磐舟** / 野天風呂湯元 **龍泉** / **大清荘**

年会費

個人会員	▶	高校生以上～60歳未満	2,000円
子ども会員 (スポーツ少年団団員)	▶	幼児～中学生	1,300円 (保険料込)
シニア会員	▶	60歳以上(4月1日現在)	1,500円
特別会員	▶	身体障害者手帳を所有し、 クラブで活動することを目的とする方	個人会員、 シニア会員の半額
登録会員	▶	登録団体の会員	500円
賛助会員	▶	クラブ運営を側面から 支援していただける企業	5,000円

※有効期限は令和3年4月1日から令和4年3月31日までです。

入会申込方法

- 入会申込書に、必要事項をご記入の上、年会費を添えてお申込みください。
- 入会のお申込みは随時受付けております。
- 令和2年以前に入会された方も改めてお申込みが必要となります。



皆さまのご参加をお待ちしております