

WellnessMura kami



NPO法人総合型スポーツクラブ

ウェルネスむらかみ

2020年度 会員募集



日中開催教室

教室	会場	開催期日・時間	参加費	内容
ヨガ教室	村上体育館 柔道場	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	初心者向けのクラスです。 呼吸に合わせてポーズをし、 心と体をリフレッシュ。 ゆったり体にいいことしませんか？
ゆったり 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EX&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 ・健康太極拳教室	ゆったりとできる「ヨガ」と 「骨盤EX&ストレッチ」を行います。 託児付きで育児中の方も安心して 参加できます。
健康太極拳 教室	村上体育館	通年 全20回 第2・4木曜日 午前9時30分～11時	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	運動が苦手でもできる、スロートレーニング。 様々な健康効果があります。
いきいき健康づくり	村上体育館 他	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	中高年向け教室 体育館で、ビーチボール・卓球・スポレック 外でグラウンドゴルフなどの運動を楽しめます。 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	中高年向け教室 冬期間の運動不足解消におすすめ。 ビーチボール・卓球・スポレック・ボッチャなど 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 岩船コミュニティセンター 瀬波体育館	通年 村上:金曜日 岩船:火曜日 瀬波:水曜日 午前9時30分～11時	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。
さわやかエアロビック 【初心者クラス】	4月～12月 村上体育館 1月～3月 クリエート村上	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	初心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。 初級クラスでは物足りない方、体を動かし、 シェイプアップにつなげましょう。

夜開催教室

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 火曜日 午後7時～8時30分 ※8月は休み	会員 無料 一般 1回 100円	山辺里体育館を自由開放。 家族と友人と様々な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～1月 水曜日 午後6時15分～7時15分 ※8月は休み	会員 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、仕事帰りなど、好きなスポーツを 楽しもう。晚ごはん前に一汗流しにきませんか？
水曜夜は リフレッシュナイト	村上体育館	通年 水曜日 午後7時30分～9時 ※8月は休み	1回 200円 《お得な回数券》 会員 10回券 1,400円 5回券 800円 一般 10回券 1,700円 5回券 900円	水曜の夜は、好きなスポーツでリフレッシュ！ ビーチボール・卓球・スポレックなど 好きな種目を楽しんで、スポーツで心も体も リフレッシュしませんか？
ヨガ教室	村上体育館 柔道場	通年 木曜日 午後7時30分～8時30分	1回 500円 《リフレッシュカード》 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し、心と体の バランスを整えます。体の中から キレイになり、気分を爽やかにします。 ストレス解消におすすめ！



○プログラム内容や日程は都合により、変更する場合がございます
○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

教室	会 場	開催期日・時間	参加費	内 容
笑いヨガ	村上体育館 柔道場	通年 月曜日 午前10時～11時	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。	<div>男性参加者 大募集</div>
スロー エアロビック	村上体育館	通年 第4金曜日 午前9時30分～11時 ※8月、10月、12月は休み	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	
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	にこにこカード (10回券・5回券)を 共通で利用できます	

男性参加者
大募集

にこにこカード
共通教室

日中開催教室

手芸教室	村上体育館	6/1 布ぞうり 7/13 ラベンダーリース 9/7 新聞紙ブローチ 11/9 松ぼっくりのかご 12/7 お正月リース 12～2月 編み物クラブ	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りましょう。
ウォーキング講座	村上体育館 他	①4月16日(木) ②10月1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、知識と実践で学んでみませんか？ノルディックウォーキングも体験できます。
健康ウォーキング	1. 雪国植物園 2. 土湯温泉男沼女沼 3. 月山弥蛇ヶ原温泉 4. 妙高スカイケーブル 5. 関川村月夜平 6. 国上山・良寛史跡めぐり	年間6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です。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。
里山ウォーク	1. 麒麟山&津川まちあるき 2. 上山クアール「三吉山」 &城下町ウォーク 3. にいつ丘陵「菩提寺山」 &県立植物園 4. 鳥兜山	年間4回 開催予定	行き先によって 異なります	里山の大自然を自分の足で歩き、植物や景色を自分で見に行きませんか。麓のまちなかも歩きます。
スキー教室	わかぶな高原 スキー場	1月～2月 金曜日(全5回)	会員 1回 1,500円 5回 6,000円 一般 1回 2,000円 5回 8,000円	レベルに分かれてレッスンをを行います。スキルアップしたい人、ブランクのある方、初心者の方でも大歓迎です。村上体育館からバスで現地まで送迎します。

教室	会場	開催期日・時間	参加費	内容
男前！ 健康運動教室	村上体育館	4月～10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 ※調理実習は別途食材費	65歳以上「男性」限定教室 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。運動と栄養の面から健康へアプローチします。
水中運動教室	朝日きれい館	5月～10月 火曜日 午前10時～11時30分 ※8月は休み	全18回 無料 ※入館料別途必要	65歳以上対象教室 水の特性を生かして、膝や腰に負担をかけず、効果的な運動ができます。道具を使った運動やレクもを行います。無理なく楽しみながら運動できます。
転倒予防教室	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	65歳以上対象教室 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行い、元気で健康な体を作りましょう。
しゃっきり教室	マナボーテ村上	1月～3月 火曜日 午後1時30分～3時	全10回 無料	65歳以上対象教室 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。

村上市 介護高齢課委託事業




キッズ教室	教室		会場	開催期日・時間	参加費	内 容
	幼児対象	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体験をしよう！ 小学校体育の予習も行います。
		親子DEあそぼう	村上体育館	午前10時～11時30分 土曜日 ①4/11 ②5/9 ③6/13 ④7/11 ⑤9/19 ⑥10/10 ⑦11/14	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っておそびましよう♪ おじいちゃんおばあちゃんの参加も大歓迎！
	小学生対象	Girl's Dance Team	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's HipHop。 K-popの音楽や振付も取入れ、 楽しく踊ります。イベントなどで発表も行います。
		Little Suplendar 1・2年生		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	
		Girl's Dance Team	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。
		Suplendar 3～6年生		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	
		アミーゴクラブ (フットサル)	村上体育館	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。
		エンジョイ スポーツ教室	調整中	8月	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！！
		夏休み 工作教室	調整中	8月	調整中	★対象:小学1年～3年生★ せつかくの雪国育ち。スキーを体験しよう！ 初心者でもインストラクターが丁寧に 教えてくれるので、安心して楽しめます。
		子どもスキー教室	わかぶな高原 スキー場	2月	調整中	

各種大会・イベント	大会・イベント名	会場	開催期日・時間	参加費	内 容
	春季 市民グラウンド・ゴルフ大会	村上球場	5月13日(水)	会員 500円 一般 800円	市民を対象としたグラウンド・ゴルフ大会。 初めての方も用具の貸し出しをいたします。
	秋季 市民グラウンド・ゴルフ大会		10月7日(水)		
	ベタンク交流大会	岩船運動広場	6月下旬	会員 1人500円 一般 1人700円	初めての方でも楽しめる交流大会です。 ベタンクを通し交流を深めましょう。
	市民バドミントン大会	村上東中学校体育館	12月	調整中	小学生～一般の方が参加できる大会です。 男女、年齢関係なくペアを組み、 幅広い年齢層でバドミントンを楽しめます。
	キッズサッカー大会	村上体育館	12月6日(日)	1人 300円	小学生対象大会。 5人1チームの室内サッカー大会。 初心者も女の子も参加できます。



利用内容	設置トレーニングマシン	料金	トレーニングマシン
<ul style="list-style-type: none">■ トレーニングマシン講習会を受講された方に限ります■ 高校生以上(中学生以下は利用できません)■ 講習会は事前申込みが必要です →日程を調整します	<ul style="list-style-type: none">■ ランニングマシン■ エアロバイク■ エリプティカル■ 振動マシン ほか	<ul style="list-style-type: none">■ 1回 100円 150円(市外の方)■ 講習会受講料 1,000円	
【 天候に左右されずに運動が可能です 】			

利用内容	測定内容	料金	InBody インボディ 測定会
<ul style="list-style-type: none">■ 毎月1回測定会を実施します■ 測定日はウェルネス通信やHPなどでお知らせします■ 測定場所、村上体育館内■ 測定会は事前申込みが必要です →日程を調整します	<ul style="list-style-type: none">■ 理想的な筋肉量・適正体重■ 部位別筋肉バランス■ 内臓脂肪■ 水分・タンパク質・ミネラル など	<ul style="list-style-type: none">■ 1回 会員 300円(全会員) 一般 500円	
【 InBody インボディ(高精度体組成分析装置) 20項目の測定結果で自分のカラダを知ってみよう 】			



利用内容	測定内容	料金	InBody 企業出張測定会
■ 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	■ 理想的な筋肉量・適正体重 ■ 部位別筋肉バランス ■ 内臓脂肪 など その他、期待できる効果 ■ 従業員の生活習慣の改善、運動習慣の定着 など	■ 出張料 1回 5,000円 ■ 測定料 1人 500円 その他、交通費など	
【 従業員の健康増進、生活習慣の改善や福利厚生などにご活用ください 】			

利用内容	ご依頼事例	料金
■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 ■ヨガ ■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 ■スポーツリズムトレーニング ■バルシューレ体験 など他多数	■小・中学校のPTA行事 ■スポ少・学校部活動でSAQトレーニング ■町内の集会で健康体操 ■企業の福利厚生でヨガ ■企業のメンタルヘルス対策で笑いヨガ など	■学校・町内 3,000円～ ■企業 5,000円～
【 企業や町内、PTA行事への講師派遣 】		

出張運動指導

大会・イベント名	会 場	開催期日	参加費	内 容
市民バレーボール大会	村上体育館	10月4日(日)	1 チーム 一般 2,000円 高校生以下 1,000円	市民を対象としたバレーボール大会。 所属チームや友人を誘って参加しよう。
春の 市民バレーボール大会		3月14日(日)		
チャリティイベント (ビーチヨガ・寺ヨガなど)	調整中	調整中	100円以上の お気持ち	自然のパワーを体験できます。 いつもと違った環境でのヨガを楽しめます。
スキーツアー	調整中	2月	調整中	県内外のスキー場へ訪れます。 思う存分スキーを楽しめます。
ウェルネス フェスティバル	村上体育館	3月	調整中	日頃の感謝を込めて、 大人も子どもも楽しめるイベントです。

各種大会・イベント



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

IYOBE

有限会社

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"

UCHIYAMASPORTS

有限会社

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

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



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 FAX 52-7545



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



自動車钣金・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



mazda マツダオートザム村上

新車・中古車販売 TEL.0254-53-3617



(有)大町キムロ薬局

代表取締役
木村 なな子

くすりの大町キムロ

〒958-0842
村上市大町1-14

モンモン (0254) 52-2570

大町キムロ薬局 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

丸重園

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

村上市岩船三日市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)

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

ゆなみの宿
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 事務用品・OA機器・文具
教材・事務用家具・防災用品 教材・事務用家具・防災用品
〒958-0853 村上市山居町一丁目3番12号
TEL : 0254-53-1488
FAX : 0254-53-0658

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

○村上市事務所 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 ●夜の営業 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

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
Linatoku 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

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

紳士服 婦人服 洋品
やまだや

村上市小国町 ☎52-2298

SHIBATA GAS
ウィズガス
ニコタン & モモタン
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

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

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://www1.ocn.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

各種自動車修理、販売、車検、点検
株式会社 三津和自動車工業所
新潟県村上市松喜和1504 TEL0254-66-7171

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

アクティブな社員さん募集中
株式会社 山木組

本社
〒958-0052 新潟県村上市八日市12番51号 E-mail: info@yamakigumi.jp
TEL (0254) 56-7136(代) FAX (0254) 56-7572 URL http://www.yamakigumi.jp

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

私たちも応援しています

ウェルネスむらかみ賛助会員

- 入会案内 -

会員特典

- 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**
- 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
- 会員カード提示で**瀬波温泉の旅館・ホテル（8施設）**の日帰り入浴が割引になります
※子ども会員は入浴料の割引はご利用になれません。

《**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。

- 磐舟 ■ 吉田や ■ 大観荘 ■ 瀬波ビューホテル
- 龍泉 ■ 静雲荘 ■ 大清荘 ■ 大和屋旅館

年会費

個人会員	▶ 高校生以上～60歳未満	2,000円
子ども会員	▶ 幼児～中学生	1,300円
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2020年4月1日から2021年3月31日までです。
※子ども会員のみ、スポーツ安全保険料を含んでいます。

入会申込方法

- 入会申込書は村上体育館にあります。必要事項を記入の上、年会費を添えてお申し込みください。
- 入会のお申し込みは随時受付けております。
- 2019年に入会された方も改めてお申し込みが必要となります。



〒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

H P <http://www.w-murakami.com>

メール info@w-murakami.com（代表）

ウェルネスむらかみ

検索



クラブHPからも入会申込書が
ダウンロードできます