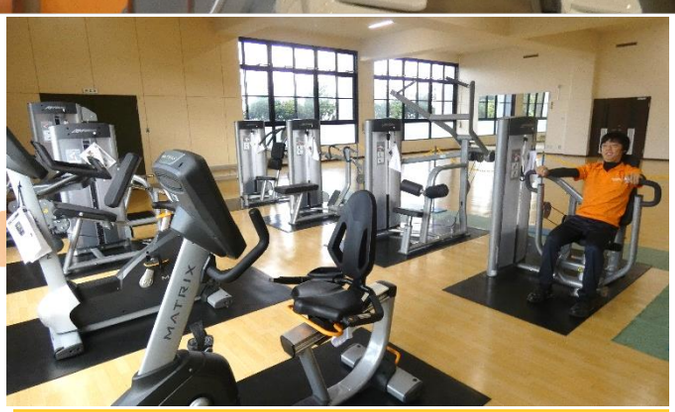
発行日 平成30年11月1日　Vol.12

NPO法人
さんぽくスポーツ協会だより

山北地区のスポーツ拠点で健康・仲間づくり

トレーニングルーム内設備が一部 新しくなりました！



① トレーニング機器8台設置！

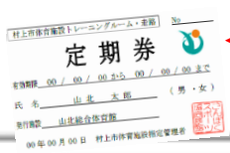
胸、腹筋、背筋、太ももを鍛える機器、
エアロバイクなど…
※高校生から利用可

② ボルダリングルート変更！

難易度（グレード）が８級～３級、全18コース設定
（高さ3.6m 幅5.3m）

皆さ～ん♪
利用してください！

利用料：1回100円（市内大人）



←お得な定期券も販売しています！
（１ヶ月６００円）※市内共通

＊共通の利用上の注意＊

1.必ず**窓口で申請手続き**をしてから使いましょう
2.みんなの施設です、**譲り合って**使いましょう
3.使用後は各自で**清掃**を行いましょう！
4.**水分補給**は近くの**ベンチに移動**してから

65歳以上の方は走路のみ無料で利用できる「歩こうむらかみプロジェクト」という制度もあります！事前の申請が必要です。詳しくは窓口へ問合せください。

第28回さんぽくビーチボール大会、8チームで激戦が繰り広げられました！！

10月8日（月）体育の日に、山北総合体育館で上記大会が開催されました。参加者は市内外から４４名、８チームでの闘いでした。白熱したバトルを繰り広げ、結果は下記の通りです。参加者の皆様、お疲れ様でした！

～大会結果～

順位	チーム名
優　勝	ブルーマックス
準 優 勝	陰ですがなにか？
第３位	ジャスミンティー

おめでとうございます！

笑いながら、元気に脳トレ！

９・10月の毎週1回、碁石集落で元気クラブを開催しました。元気クラブとはレクリエーションや昔の歌を歌ったり、太鼓を叩いたりして皆で元気に脳トレで活性化しようという村上市の取組みを委託したものです。

参加者は「参加する前より頭が活発になった。何より楽しめたことが一番よかった」と話していました。

来年1月からは北中・北黒川集落を対象に行う予定です！ぜひご参加ください。
楽しみながら一緒に元気になりましょう♪

裏面もチェック↗↗

平成３０年度村上市スポーツ少年団主催事業
「合同レクリエーション、体幹・体力づくり」

９月３日（月）村上市スポーツ少年団主催事業を山北総合体育館で行いました。団員は32名、指導者・保護者・スタッフ含め大人25名、名で活動しました。冒頭に、増子宗厚ジュニアスポーツ部会長より激励のあいさつをいただきました。

前半は団員の垣根を越えた合同レクリエーション♪♪まずは団員を２つのチームに分けて、 ５人１組となりムカデレース！！「右、左、右、左…」元気に声を出していました 。

次に大縄跳びを２分間で何回跳べるか競いました！みんなでタイミングを合わせるのがなかなか難しい…

後半はストレッチ、体幹・体力トレーニング！スポーツをする上で重要な基礎的な知識を実技を交えながら学ぶことができました。

今回の体験を今後のスポーツ活動に取り入れながら、日々の練習や大会等、頑張ってください！！！

スタッフ募集中！

ハローワークでも求人中！

① 職　　種　事務職員
② 仕 事 内 容　経理事務・窓口業務
③ 資格・経験　ワード、エクセル、メールの基本操作が可能
　　経理事務経験２年以上
　　普通自動車免許一種
④ 年　　齢　採用日現在50歳未満
⑤ 採用予定日　平成３１年１月1日（火）
⑥ 給　　与　基本給145,000～160,000円＋通勤手当
⑦ 休　　日　土・日(週休日変更有)、祝祭日、
　　年末年始6日、夏季休暇3日、
　　年次有給休暇
⑧ 待　　遇　社会保険（健康保険、厚生年金）
　　雇用保険、労災保険、
　　中小企業退職金共済
⑨ 申 込 期 限　平成30年11月26日(月)

● 採用試験 ●
① 選 考 方 法　面接試験
② 提 出 書 類　・履歴書（写真貼付）
　　・志願理由書（400字以内、様式等は任意）
③ 面　接　日　平成30年12月1日（土）

● 勤務条件 ●
① 勤　務　地　村上市府屋177-1 山北総合体育館内
　　NPO法人さんぽくスポーツ協会
② 勤 務 時 間　午前8時30分～午後5時30分
　　（休憩1時間）

おすすめ事業紹介コーナー♪

第１回
悠遊さんぽくボッチャ大会

と　　き：11月18日（日）
8：30～13：00
と こ ろ：山北総合体育館
対　　象：小学生以上の方ならどなたでも！
参 加 費：１チーム1,000円
（１チーム３～６名編成）
持 ち 物：タオル、内履き、飲み物、
申込締切：11月9日（金）

簡単ルール！
とっても楽しいです♪♪

＊編集後記＊

最近はすっかり日も短くなり、山北総合体育館の利用者が増えてきました。実は私も走路やトレーニングマシーンを使い、お昼休みと仕事終わりにほぼ毎日密かに歩いたり筋トレをしています☆このまま継続し、某トレーニングジムのCMに出演できるくらい頑張りたいと思います！　BY：ことちゃん♪

問い合わせ先
悠遊さんぽく
NPO法人 さんぽくスポーツ協会
住　所：〒959-3907
村上市府屋177-1（山北総合体育館内）
ＴＥＬ：**77-2828**　ＦＡＸ：**77-3996**
ＭＡＩＬ：sanpoku.sports@purple.plala.or.jp
ＵＲＬ：http://sanpoku-sports.com

※ 掲載した事業内容等は予告無く変更する場合がありますのでご了承ください。　このたよりは平成30年10月に作成しました。