

令和4年度村上市体育協会表彰（山北地区の関係者）

去る2月4日（土）に、村上市教育情報センターで表彰式が開催されました。
おめでとうございます！

表彰種類	氏名	表彰理由等	備考
優秀競技者	板垣 瑠夏	令和3年度山形県高等学校新人体育大会 バスケットボール男子の部優勝 (NPO法人さんぽくスポーツ協会推薦)	羽黒高等学校3年 (朴平集落)
	菅原 立樹	第9回3×3バスケットボールU18 日本選手権大会出場 (NPO法人さんぽくスポーツ協会推薦)	羽黒高等学校2年 (中継集落)
	本間 美知子	第35回全国ラージボール卓球大会 混合ダブルス(合計130歳以上)ベスト16 (村上市卓球連盟推薦)	山北卓球連盟 (間瀬集落)
	佐藤 宥成	第64回小学生・中学生全国空手道選手権大会 中学2年生男子型の部ベスト16 (山北中学校推薦)	山北中学校2年 (大谷沢集落)
	佐藤 芽依	第64回小学生・中学生全国空手道選手権大会 小学6年生女子型の部ベスト16 (さんぽく小学校推薦)	さんぽく小学校 6年 (大谷沢集落)
	佐藤 康成	第64回小学生・中学生全国空手道選手権大会 小学5年生男子型の部ベスト16 (さんぽく小学校推薦)	さんぽく小学校 5年 (大谷沢集落)
	近藤 葉香	令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 女子5000m競歩出場 (村上桜ヶ丘高等学校推薦)	村上桜ヶ丘高等学校 3年 (浜新保集落)
	大滝 奏祐	第13回林和男旗杯野球大会兼信越連盟創立45周年大会出場 (村上リトルシニア推薦)	山北中学校3年 (桑川集落)
	渡辺 勇陽	第13回林和男旗杯野球大会兼信越連盟創立45周年大会出場 (村上リトルシニア推薦)	山北中学校3年 (脇川集落)

4年ぶり開催！4月2日（日） 第35回笹川流れマラソンについて

ランナーの参加申し込みはハーフ・10km
合わせて974人となりました。たくさんの
申込みありがとうございます。当日は気持ち
よく走っていただけるよう、沿線集落の皆
さまのご協力をお願いします。



3月3日（金）桑川地内に
横断幕を設置。ランナーの
みなさんを歓迎しています！

お問い合わせ先

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：0254-77-2828
FAX：0254-77-3996

MAIL：sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

ホームページはこちら！



NPO法人 さんぽくスポーツ協会

だより

今年度のさまざまな事業の総まとめ！



令和5年度 会員の募集をしています！

本協会では会員となっただけの方を大募集しています。
お得に健康になるチャンスです！一緒に健康になりましょう。
この機会をお見逃しなく！詳しくは問い合わせください。

* 会員特典 *

1. 各種事業・教室やイベントに会員料金で参加可能
2. 事業・教室1回参加ごとに1ポイント付与
(20ポイントで粗品プレゼント)
3. 瀬波温泉のホテル・旅館日帰り入浴割引(※5施設)
4. 健康づくりの疑問や不安に健康運動指導士がお答え

【年会費】

区分	金額
高校生以下	1,000円
一般	2,000円

参考：令和4年度一般会員数183人 ※事業や教室に参加する場合、年会費のほかに参加費が必要です



* ことちゃん日記 *

鼻がムズムズする季節となってきましたね。
軽い花粉症なわたしにとっては辛い時期です…
対策をしながらウォーキングなど運動を行って
いきたいと思います！

令和5年度 事業・教室 予定プログラム 4月～6月

来年度も楽しいイベント・教室が満載です。気になるプログラムを早めにチェック！

通年教室

NPO法人さんぽくスポーツ協会では、こんなにも充実した教室がいっぱいあります。自分のカラダに合ったメニューを探して参加してみませんか？春に向けて動きはじめましょう！



ラージボール卓球教室

一般的な卓球との違いは、ボールが少し大きいので、未経験者も打ちやすいところですよ！

対象：フリー
開催日：毎週火曜
時間：13:30～14:30
参加費：会員300円
非会員400円
会場：山北総合体育館



ノルディックウォーク

ポールを使うことで、ひざや腰への負担を軽くし、カロリーを多く消費できます！

対象：フリー
開催日：毎週火曜
時間：10:00～11:00
参加費：会員300円
非会員400円
会場：山北多目的グラウンド
(雨天時は山北総合体育館)



貯筋健康教室

下半身の筋力づくりや姿勢改善を目的とした教室です。筋肉を貯めて老後に備えましょう！

対象：フリー
開催日：毎週水曜
時間：14:00～15:00
参加費：会員300円
非会員400円
会場：山北総合体育館



毎週になりました！

健康太極拳

太極拳とは、ゆっくりとした動きで年齢や体力を問わず体と心を元気にできる健康増進法です。

対象：フリー
開催日：毎月第2・4金曜
※8月は第1・3金曜
時間：14:00～15:30
参加費：会員400円
非会員500円
会場：山北ゆり花会館



ボディリセット 旧モーニングストレッチをリニューアル！

激しい運動は行いません！ゆったりとカラダを伸ばし、気持ちよく1日をスタートしましょう。

対象：フリー
開催日：第2・4水曜
時間：9:30～10:30
参加費：会員300円
非会員400円
会場：山北総合体育館



毎週になりました！

スローエアロ美ツク

ゆっくりな音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。初めての方も気軽に参加でき、幅広い年齢層の方が楽しめる教室です！

対象：フリー
開催日：毎週木曜
時間：13:30～14:30
参加費：会員300円
非会員400円
会場：山北総合体育館



Nightエアロ 旧エアロ美クス教室をリニューアル！

リズムに合わせて全身運動を行う「エアロビクス」の教室です。初心者も経験者も大歓迎！

対象：フリー
開催日：毎週金曜日
時間：19:00～20:00
参加費：会員300円
非会員400円
会場：山北総合体育館



金子

おすすめ新事業

令和5年度から新たにはじまる新教室です！今後もいろいろなことに挑戦し続けていきましょう。

ジュニアダンス体験会

初心者でも楽しく踊れる！踊ることが好きな子大歓迎♪一緒にリズムに合わせてレッツダンス！

対象：小学校1～6年生
定員：15人

開催日：①4月19日(水)
②4月26日(水)
時間：19:00～20:00
参加費：300円
会場：山北総合体育館



しょうり 富樫 祥里 先生

やさしく丁寧に指導します！得意なダンスはブレイクダンス☆

楽トレ！ジム活！

マシンとステップ台を使った有酸素運動を交互に繰り返すサーキットトレーニングです。ダイエットや筋力アップしたい方にオススメ☆

対象：一般
定員：15人

開催日：毎月第1月曜日
時間：19:00～20:00
参加費：会員300円
非会員400円
会場：山北総合体育館



初回は4月3日(月)



主な事業・大会

事業・大会などいろいろな計画しています！ご家族や職場の仲間、友人などご参加ください。



	事業名	対象	開催日	活動時間	参加費	会場
健康	春の健康ウォーク～ブナ林散策～	フリー	4月30日(日)	8:00～13:00	会員700円 非会員900円 中学生以下300円	山熊田
	登山	フリー	5月14日(日)	8:00～13:00	会員800円 非会員1,000円 中学生以下500円	日本国 (小名部→小俣)
	防災DAY～日頃から備えよう～	フリー	6月18日(日)	未定	未定	山北総合運動公園
	ポッチャひろば	フリー	6月21日(水)	14:00～15:00	会員100円 非会員200円	山北総合体育館
	キッズパーク	3才以上の未就学児	①5月8日(月) ②5月22日(月)	19:00～20:00	親子1組300円 3人目は+100円	山北総合体育館
大会・その他	第10回悠遊さんぽくグラウンド・ゴルフ交歓大会	一般	4月18日(火) 4月19日(水)予備日	8:30～12:00	1人800円	山北球場
	出前講座	地域団体(5人以上)	通年	依頼団体による	1時間3,000円 2時間4,000円	依頼団体による

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、開催を延期又は中止する場合がありますのでご了承ください。