

事業名	対象	開催日	活動時間	参加費	会場
ノルディックウォーク	一般	毎週火曜日	10:00~11:00	会員300円 非会員400円	山北総合体育館又は多目的グラウンド
ラージボール卓球教室	一般	毎週火曜日	13:30~14:30 (~15:00自主練)	会員300円 非会員400円	山北総合体育館
貯筋健康教室	一般	毎週水曜日	14:00~15:00	会員300円 非会員400円	山北総合体育館
健康太極拳	一般	毎月第2・4金曜	14:00~15:30	会員400円 非会員500円	山北ゆり花会館
スローエアロ美ツク	一般	毎週木曜日	13:30~14:30	会員300円 非会員400円	山北総合体育館
ナイトエアロ	一般	毎週金曜日	19:00~20:00	会員300円 非会員400円	山北総合体育館
楽トレ!ジム活	フリー	毎月第1月曜日 次回は10月2日	19:00~20:00	会員300円 非会員400円	山北総合体育館

中でも特におすすめの事業をご紹介します!

蔵王ハイキング

山形県の蔵王高原で、ロープウェイに乗りハイキングを楽しみましょう。

- 日時 令和5年10月14日(土) 7:00~18:30
- 場所 蔵王高原周辺
- 定員 20人(先着順)最少催行数10人
- 対象 村上市在住・在勤の小学生以上
- 参加費 会員4,000円 非会員5,000円
中学生以下4,000円(当日納入)
- 締切 10月6日(金)



あそびの森 ~サビキ釣り~

アジなどの魚釣りを通して山北の自然に触れ、魅力を発見してみよう!たくさん釣れるかな?!

- 日時 令和5年9月30日(土) 7:00~9:30
- 場所 寝屋漁港
- 定員 20人(先着順)最少催行数10人
- 対象 小学1~6年生
- 参加費 300円(当日納入)
- 締切 9月22日(金)

共催: 山北地区青少年健全育成市民会議



自分に合ったメニューを見つけて、無理なく運動を続けていきましょう!



ことちゃん日記

最近秋らしくなりつつも、まだまだ暑い今日この頃です。体調管理に注意しながら、運動をしていきましょう! みなさんもぜひ体育館にお越しください。

今年は暑い夏でした...
体育館でのぼり旗を設置し注意喚起



お問い合わせ先



NPO法人 さんぽくスポーツ協会



ホームページ
QRコード

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

NPO法人

さんぽくスポーツ協会

発行日 令和5年9月15日 Vol.40

Congratulation!!

だより

すごい! 佐藤 康成さん
空手道全国大会で優勝!!

さんぽく小学校6年生の佐藤康成さん(大谷沢集落)が、8月5日(土)・6日(日)に福岡市総合体育館で行われた「文部科学大臣杯 第65回小学生・中学生全国空手道選手権大会」に出場。小学6年生男子組手の部で、見事優勝しました。「1試合目が一番緊張した。家族や先生、仲間のおかげで優勝できた。」と話していました。

佐藤さんは兄妹の影響で4歳から空手を始め、鶴岡市や酒田市などの道場に通り、技を磨いています。



今大会優勝により、来年日本で行われる世界大会への出場資格を得た佐藤さん。直近の目標は、「世界大会で良い成績を残せるよう、まずは山形県内の大会を頑張ること」と意気込んでいました。

まだ小学生らしいあどけなさが残りつつも、帯を締めるとキリッとした表情に変わったのが印象的でした。これからも応援しています!



山北支所前には懸垂幕が飾られています



9/4(月) 激励の様子...
(五十嵐会長、佐藤さん)



空手の豆知識

組手...8m四方の競技場で、2人の競技者が突き、蹴り、打ちを駆使して、相手の決められた部位を攻撃し合い、勝敗が決まる。

形... 仮想の敵に対する攻撃技と防御技を一連の流れとして組み合わせた「演武」で、その美しさを競う

この夏もさまざまな事業を実施しました！

7/22 (土) あそびの森 ～食と自然とともだちと～

地区内の小学生17人が参加しました。包丁を使わずにカレーを作ったり、目かくしをしてグラウンドの周りを歩いたり、五感をフル活用して遊びました。



参加した^{れおん}谷井玲音さん(伊呉野集落)は、「ともだちとカレーを作ったり、夜にみんなで花火をしたのがとても楽しかったです！」と話していました。



7/25 (火) 月山弥陀ヶ原湿原散策

地区内から13人が参加。山形県にある月山8合目の弥陀ヶ原湿原に咲くさまざまな高山植物をゆっくりと鑑賞しながらウォーキングしました。平地より気温が低く、快適に歩けました。

参加した富樫むね子さん(府屋集落)は、「天気恵まれて気持ちよかった。また行きたい。」と笑顔でした。



令和5年度 賛助会員のご協力のお礼

今年度は250の個人・事業所・団体の皆さまから、428,000円のご協力をいただきました。(8月31日現在)

賛助会費は山北地区のスポーツ活動を支える「活性化支援費」として利用させていただきます。ありがとうございました。



令和5年度活性化支援費内訳 (単位：円)

区分	金額
競技スポーツ部会 (12団体へ)	308,000
ジュニアスポーツ部会 (6団体へ)	120,000
合計	428,000

PickUp! 初心者ミニテニス教室を開催します

ミニテニスの良さは、各々の年齢に応じ、若いも若きもそれぞれの体力に合ったゲームを楽しむことです。ぜひ皆さんもチャレンジしてみませんか？



●日時 令和5年9月25日(月)
19:00~20:30

●場所 山北総合体育館

●対象 小学生以上

●参加費 無料

●申込先 山北総合体育館(77-2828)

※ラケット貸出有。内履き持参、運動できる服装で！

ミニテニスとは…？

テニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使ってバドミントンのコートでプレーします。ゲームはダブルスで行います。

第11回

悠遊さんぽくグラウンド・ゴルフ交歓大会 参加者募集

グラウンド・ゴルフとは、クラブでボールを打ち、スタートからホールポストまでの打数を競う生涯スポーツです。入賞者には地元の特産品等、さまざまな景品をご用意。この機会に参加してみませんか？



●日時 令和5年10月17日(火)
※予備日10月18日(水)
8:30~12:00

●場所 山北球場 ほか

●定員 120人(先着順)

●対象 村上市、胎内市、鶴岡市の方

●参加費 800円(当日納入)

●締切 9月27日(水)まで

●申込み 山北総合体育館(77-2828)

一大スポーツイベント！ 山北地区駅伝大会について

11月3日(金)開催予定です。山北地区陸上競技協会が主となり、詳細等を計画中。集落や職場の仲間たちとチームを組んで“絆”という名のタスキをつなぎましょう！



詳細が決まりましたらお知らせしますので、ぜひご参加ください。

エアロビクス2周年♪ お楽しみ会を開催します！



大好評で2周年を迎えました。感謝の気持ちを込め、ビンゴ大会を行います。ぜひご参加ください！

教室名	スローエアロ美ック	ナイトエアロ
日時	10月26日(木) 13:30~14:40	10月27日(金) 19:00~20:10
場所	山北総合体育館	
参加費	会員300円 非会員400円	