

# NPO法人 悠遊さんぽくスポーツ クラブだより

## スタッフ募集

※ハローワークでも求人中！



**募集要項**

①仕事内容 健康運動指導および本クラブ運営業務など  
(入社後、一定期間経験を積んでから指導資格取得を支援)

②募集人員 1名  
③資格・経験 ・パソコンの基本的操作ができる  
・普通運転免許

④年齢 採用予定日現在 35歳未満

⑤採用予定日 随時

⑥給与 基本給 (176,000円、年1回の昇給有) ※資格や経験に応じた加算有  
土曜日・日曜日(週休日変更あり)・祝祭日・年末年始6日

⑦休日 夏季休暇3日・年次有給休暇あり

**●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字程度、様式等は任意)

③面接日 随時

**●勤務条件**  
①勤務地 村上市府屋177-1 山北総合体育館内  
NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

②勤務時間 午前8時30分～午後5時30分(休憩1時間)

詳しくはお問合せください！  
担当：本間、藤井



## 2月11日(火) 山北近郷ラージボール卓球大会

山北総合体育館で開催しました。村上市内をはじめ、新発田市、新潟市、山形県鶴岡市(温海地区)から34人のラージボール卓球愛好家が参加。(内山北地区は12人)大変盛り上りました。結果は以下の通りです。

### \*大会結果\*

| 順位 | ダブルス      | 地区  | シングルス | 地区  |
|----|-----------|-----|-------|-----|
| 1位 | 竹内芳夫、田村則子 | 新発田 | 竹内芳夫  | 新発田 |
| 2位 | 轟田崇幸、渡部敏恵 | 新潟  | 轟田崇幸  | 新潟  |



\*ことちゃん日記\*

4月13日(日)に、第37回笛川流れマラソンが開催されます。

今大会の参加者申込み数は1,165人となりました。(昨年より51人増加！)  
当日は気持ちよく走っていただけるよう、実行委員を中心に準備を進めております。

### お問い合わせ先



NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

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



令和6年度もさまざまな事業を行いました！  
写真で振り返り…ご参加いただきありがとうございます。



## 令和7年度 会員募集中！

本クラブの会員となっていただける方を大募集しています！  
お得がいっぱいです。みんなで一緒に健康になりましょう♪



※参考 令和6年度一般会員202人

### \*会員特典\*

- 各種教室やイベントに会員料金で参加！
- 瀬波温泉のホテル・旅館(5施設)の日帰り入浴料割引  
(瀬波清波温泉、瀬波ビューホテル、ゆ処そば処磐舟、野天風呂湯元温泉、瀬波はまなす荘)
- 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 |

※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

## 通年教室

楽しいイベント・教室がいっぱい！気になるプログラムを早めにチェック！

**NEW はなまる 朝ヨガ**

カラダが硬くてもだいじょうぶ。深い呼吸でストレス解消にもおすすめです。

開催日：毎週月曜  
※4・8・12月はおやすみ  
時 間：10:00～11:00  
参加費：会 員 300円  
非会員 500円  
会 場：山北総合体育館




**NEW スマホ・パソコンおたすけ塾**

スマホ・パソコンについての困りごと、解消しませんか？まずは電話か直接お気軽にご相談ください。

開催日：申込みの際に調整  
時 間：  
参加費：会 員 300円  
非会員 500円  
会 場：山北総合体育館



**ラージボール卓球教室**

ラージボール卓球の特徴は、ボールが少しだけ大きく、未経験者も打ちやすいところです！

開催日：毎週火曜  
時 間：13:30～14:30  
参加費：会 員 300円  
非会員 500円  
会 場：山北総合体育館



**スローエアロ美ック**

ゆっくりな音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。初心者も気軽に参加できて、幅広い年代の方が楽しめます！

開催日：第1・3木曜  
時 間：13:30～14:30  
参加費：会 員 300円  
非会員 500円  
会 場：山北総合体育館

※開催時期を変更しましたのでご注意を！



# 令和7年度事業・教室予定一覧表

上半期

**NEW ノルディックウォーキング**

みんなで歩けば運動もきっと長続きできるはず？！風を感じてウォークしましょう。

開催日：毎週火曜  
時 間：10:00～11:00  
参加費：会 員 300円  
非会員 500円  
会 場：山北多目的グラウンド（雨天、冬季間は山北総合体育館）



**貯筋健康教室**

筋肉を貯めて老後に備えましょう。姿勢改善もできます！使って貯めよう筋肉貯筋♪

開催日：毎月水曜  
時 間：14:00～15:00  
参加費：会 員 300円  
非会員 500円  
会 場：山北総合体育館



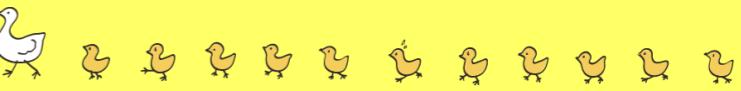
**健康太極拳**

呼吸を意識してゆっくり動き、内臓の機能を高め足腰を丈夫にして脳の動きも良くします！

開催日：毎月第2・4金曜  
時 間：14:00～15:30  
参加費：会 員 400円  
非会員 600円  
会 場：山北ゆり花会館



## イベント情報



### 第14回悠遊さんぽく グラウンド・ゴルフ交歓大会

グラウンド・ゴルフをして競い合ってみませんか？腕試しにどうぞ！

開催日：4月22日（火）  
時 間：8:30～12:00  
参加費：800円  
会 場：山北球場  
対 象：村上市、胎内市、  
鶴岡市温海地区の方  
定 員：120人



### 健康ウォーク ～関川村・桜並木ウォーク～

春の陽気の中、みんなでウォーキングをして仲間づくり、健康づくり！

開催日：4月27日（日）  
時 間：9:00～15:00  
参加費：会 員 600円  
非会員 900円  
中学生以下 300円  
コース：関川村地内（約7.5km）  
対 象：村上市在住・在勤の方  
定 員：20人（先着順）  
集合解散：山北総合体育館



桜が咲いてるかな？！

## その他事業・大会など



| 事業名                      | 開催日                              | 時 間                      | 会 場       |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------|
| ボッチャひろば                  | 6月12日（木）                         | 10:00～11:00              | 山北総合体育館   |
| キッズパーク<br>【3歳以上の未就学児】    | 6月 2日（月）<br>6月 9日（月）<br>6月16日（月） | 19:00～20:00              | 山北総合体育館   |
| 健康ウォーク<br>～新潟・山形地震を忘れない～ | 6月18日（水）                         | 9:00～20:00               | 山北総合運動公園他 |
| ごまどうやま<br>護摩堂山 登山        | 6月29日（日）                         | 8:30～17:00               | 護摩堂山（田上町） |
| 親子釣りの日<br>【小学生以上】        | 7月5日（土）                          | 7:00～9:00                | 寝屋漁港      |
| 第13回悠遊さんぽく<br>ボッチャ大会     | 7月13日（日）                         | 9:00～12:00               | 山北総合体育館   |
| 鳥海山 登山                   | 7月26日（土）                         | 未定                       | 鳥海山（山形県）  |
| パーソナル                    | 申込みの際に調整<br>（事前に要申込み）            | 9:00～20:00の<br>1時間程度（平日） | 山北総合体育館   |
| 出前講座<br>【5人以上の地域団体】      | 通年                               | 依頼団体による                  | 依頼団体による   |

※天候等によっては、開催を延期又は中止する場合があります。