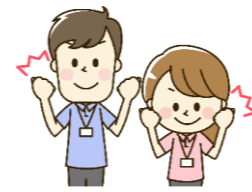


NPO法人 悠遊さんぽくスポーツ クラブだより

発行日 令和7年3月15日 Vol.48

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
- ⑦ 休日 土曜日・日曜日(週休日変更あり)・祝祭日・年末年始6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

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。



カヤック体験



村上市スポーツ少年団主催事業



さんぽくスポーツフェスティバル



スポーツ少年団体験会



元気アップ教室



出前講座(モルック)

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に参加。(内山北地区は12人)
大変盛り上がりしました。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	くつわだ 響田崇幸、渡部敏恵	新潟	くつわだ 響田崇幸	新潟



お問い合わせ先

悠遊さんぽく

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



* ことちゃん日記 *

4月13日(日)に、第37回笹川流れ
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、
実行委員中心に準備を進めております。

令和7年度 会員募集中！

本クラブの会員となっていた
だけの方を大募集しています！
お得がいっぱいです。みんな
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 *

- 1.各種教室やイベントに**会員料金**で参加！
- 2.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)
- 3.健康づくりの疑問や不安に**健康運動指導士**がお応え！

【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



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 Let's 脳トレ

脳はいつくになっても成長します。楽しみながら一緒に頭を活性化させましょう♪

開催日：毎月第1水曜
※初回は4月2日！
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



ノルディックウォーク

みんなで歩けば運動もきつ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)



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ください！



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～

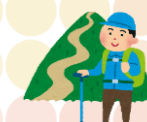
春の陽気の中、みんなでウォーキングをして仲間づくり、健康づくり！

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
ポッチャひろば	6月12日（木）	10：00～11：00	山北総合体育館
キッズパーク 【3歳以上の未就学児】	6月 2日（月） 6月 9日（月） 6月16日（月）	19：00～20：00	山北総合体育館
健康ウォーク ～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
こまどうやま 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 【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 ポッチャ大会	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 （事前に要申込み）	9：00～20：00の 1時間程度（平日）	山北総合体育館
出前講座 【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。