

事業・教室一覧

クラブではさまざまな事業・教室・イベントを開催中。
家族や友人、職場の仲間等とぜひご参加ください！

事業名	対象	開催日	活動時間	参加費	会場
はなまる 朝ヨガ	フリー	毎週月曜日 ※8・12月は休み	10:00~11:00	会員300円 非会員500円	山北総合体育館
ノルディック ウォーキング	フリー	毎週火曜日	10:00~11:00	会員300円 非会員500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	フリー	毎週火曜日	13:30~14:30 ~15:00自主練習	会員300円 非会員500円	山北総合体育館
Let's 脳トレ	フリー	第1水曜日	10:00~11:00	会員300円 非会員500円	山北総合体育館
貯筋健康教室	フリー	毎週水曜日	14:00~15:00	会員300円 非会員500円	山北総合体育館
スローエアロ 美ック	フリー	第1・3木曜日	13:30~14:30	会員300円 非会員500円	山北総合体育館
健康太極拳	フリー	第2・4金曜日	14:00~15:30	会員400円 非会員600円	ゆり花会館
ナイトヨガ	フリー	第2・4水曜日 ※8・12月は休み	19:00~20:00	会員300円 非会員500円	山北総合体育館
ポッチャ ひろば	フリー	6月12日（木） ※7月13日（日）第13回悠遊さんぽくポッチャ大会開催予定	10:00~11:00	会員100円 非会員300円	山北総合体育館
パーソナル	高校生以上	申込み時に調整 【予約制】	9:00~20:00 (平日・1時間)	会員1,000円 非会員1,500円	山北総合体育館
スマホ・パソコン おたすけ塾	フリー	申込み時に調整 【予約制】	9:30~16:00 (平日・1時間)	会員300円 非会員500円	山北総合体育館
キッズパーク	3歳以上の未就 学児と保護者	6月 2日（月） 6月 9日（月） 6月16日（月）	19:00~20:00	1組300円 1家族3人目からは +100円	山北総合体育館
健康登山 ～田上町～	市内在住・在勤 の小学生以上	6月29日（日）	8:30~17:00	会員1,500円 非会員2,500円 中学生以下900円	南蒲原郡田上町 ごまどうやま 護摩堂山 (片道1.8km)
震災を忘れない ウォーキング	フリー	6月18日（水）	※詳しくは6月1日に 号外でお知らせします！		山北総合体育館 山北多目的グラウンド



ことちゃん日記

4月13日から大阪関西万博がオープンとなり、さまざまな面で盛り上がりを見せていますね…。

どんな文明の利器が見れるのか…？10月まで長期間開催されるということで、わたしもせっかくの機会なので一度は行ってみたいな～と思っています(╹◡╹)

お問い合わせ先



ホームページ



インスタ
グラム



SANPOKU.SPORTS

住 所：〒959-3907

村上市府屋177-1（山北総合体育館内）

T E L : 0254-77-2828

F A X : 0254-77-3996

M A I L : sanpoku.sports@purple.plala.or.jp



NPO法人

発行日 令和7年5月15日 Vol.49

NPO法人 悠遊さんぽくスポーツ クラブだより



第37回 笹川流れマラソン開催！

令和7年4月13日（日）開催の今大会は1,164人のエントリーがあり、当日は1,032人が参加し、完走者は1,027人でした。

遠くからは北は青森県、南は福岡県からお越しいただきました。
そしてなんと！はじめて海外（香港）からの参加者も…。素晴らしい
イベントを体験させていただき本当に楽しかったとの声もいただきました。

地元特産の景品が当たるお楽しみ抽選や、地域の特産品販売コーナーも、大変盛況でした。
今大会に関わっていただいた全ての方々、ご協力本当にありがとうございました！

インタビュー

しょうじ なおみ
東海林 直美さん (59) 中継集落

ハーフ50歳代女性の部で見事優勝！「笹マラには30回以上出場している。
優勝したことは素直に嬉しい！」とチャーミングな笑顔を見せていました。

ほぼ毎日、7~10キロ走って日々トレーニングに励む東海林さん。「故障
する前に行うカラダのメンテナンスも重要で、規則正しい食事・睡眠・運動
を心掛けている」と話していました。

将来、ねんりんピック出場（60歳以上を中心とするスポーツと文化の祭典。今年は岐阜県
で開催）を目指して“これからもずっと走り続けたい”と目標を掲げていました。



本クラブの新人職員を紹介します！

4月からスタッフとして2人が仲間入りしました！山北地区がスポーツを通して活性化し、盛り上がるようにお手伝いをしていきますのでよろしくお願いいたします！

① いたがき たくみ
板垣 匠 (30)



●プロフィール

集 落：遠矢崎

趣 味：絵を描くこと

好きな食べ物：カレー、甘いお菓子（とくに笹団子）

好きなスポーツ：柔道、水泳など

●インタビュー

①休日の過ごし方は？

2歳の娘といろいろなところへお散歩をしています！最近は大沢峠の石畳を歩きました。緑がいっぱいでした～。

②あなたにとって「スポーツ」とは？

健康と元気の源！できる範囲で続けていきたいです。

② いたがき れいじ
板垣 礼慈 (21)



●プロフィール

集 落：中継

趣 味：カラダを動かすこと（ランニングなど）

好きな食べ物：ラーメン、寿司、焼肉、グミ

好きなスポーツ：バスケットボール

（中1～高3まで6年間続けました！）

●インタビュー

①休日の過ごし方は？

筋力トレーニングをしたり、祖父母の農作業の手伝いをしています！

②あなたにとって「スポーツ」とは？

おいしいごはんを食べるための活力！！

どちらも板垣なので、親しみを込めて下の名前で呼んでください！

山北多目的グラウンド
ナイター照明
利用可能です！

利用前には山北総合体育館
でお手続きください。
夜間に明るく照らされたグラ
ウンドで、気持よく体を動か
してみませんか？



- ①期間 5月12日（月）～10月29日（水）
- ②時間 17:00～21:00
- ③料金 30分500円
- ※窓口で専用コインをお買い求めください
- ※グラウンド使用料は別途納入ください

4月22日（火）
第14回悠遊さんぽく
グラウンド・ゴルフ交歓大会

村上市内と胎内市、鶴岡市温海地区から
75人の愛好家が参加。

天候にも恵まれ、山北球場で元気にプレー
を楽しみました！男性の部で山北地区から、
板垣春之さんが2位、富樫八十一さんが
3位に入賞しました。
おめでとうございます。

次回大会は、
9月30日（火）
に開催予定です。



山北の地で、健康づくり・元気づくり！

4月17日（木）
令和7年度ジュニアスポーツ部会（スポーツ少年団）入団式

標記入団式を山北総合体育館で開催しました。

前半の式典では、各団の代表者に団旗を授与したり、今年がんばりたい目標の発表をしました。

後半は団員の交流を図るため、本クラブスタッフと一緒にレクリエーションを行い、元気に体を動かしました！



団員数（令和7年4月30日現在）

種 目	男 子	女 子	計
剣 道	2	1	3
柔 道	2	0	2
卓 球	6	1	7
バドミントン	1	4	5
ミニバスケットボール	5	9	14
野 球	9	0	9
合 計	25	15	40

新しいユニフォームに身を包み…

従業員の福利厚生を兼ねて、子どもたちと一緒にバドミントンで汗を流している縁もあり、朝日温海道路11号トンネル工事の関連業者様から、「会社としても地域貢献したい」というお心遣いで、バドミントンスポーツ少年団の子どもたちにユニフォームとバッグを寄贈いただきました。

ありがとうございます！



ふじわらあかり
団員の藤原朱梨さんは、「とっても嬉しいです。
このユニフォームとバッグを使ってバドミントンが上手になるように練習をがんばります！」と笑顔で話していました。



「健康太極拳」体験会を開催します！

深い呼吸とゆっくりとした動きで気の流れを良くし、カラダと心を元気にしましょう。年齢や体力は問いません。日中、夜間都合のよい日にご参加ください。

開催日（全て金曜日）	時 間
① 6月6日 ③6月20日	14:00～15:00
②6月13日 ④6月27日	19:00～20:00

初心者大歓迎♪



- ・定 員 20人
- ・場 所 山北総合体育館
- ・参加費 会員300円 非会員500円
- ・持ち物 飲み物、内ばき、タオル など
- ・申込み 随時（飛び入り参加OKです！）

※通常の教室は
毎月第2・4金曜日
14:00～15:30まで、
ゆり花会館で開催しています！

