

第6回

悠遊さんぽく

震災を忘れないウォーク

2025年 6月18日 水 9:00～20:00

受付：山北総合体育館 会場：山北運動公園広場

※都合のよい時間にお越しください（事前申込みは不要です）

令和元年6月18日に発生した「新潟・山形地震」から6年。
あの災害と経験を忘れず、ウォーキングやジョギングでいざという時の
ための健康維持に努めましょう！

内 容

サイクリングロードを中心に、
自分のペースで歩いたり
走ったりします

参加費

100円

参加者には災害時に役に立つ
「水害対策にもなる防災4点セット」
をプレゼントします!!

※数に限りがありますので、あらかじめご了承ください



子どもたちも
頑張ります!!



午前は山北そらいろ保育園、
午後は山北中学校も
参加して歩きます♪

お問合せはコチラ

NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

☎0254-77-2828

〒959-3907 新潟県村上市府屋177-1 山北総合体育館内

受付時間 平日8:30～17:30

共催：村上市／山北地区まちづくり協議会



ホームページ

ぜひフォロー
お願いします



SANPOKU.SPORTS

Instagram



2025.06.01

号外

NPO法人悠遊さんぽく スポーツクラブだより



事業ニュース



お仕事帰りに参加できる夜の教室特集★

ナイトヨガ

新規事業!!



どちらの教室も7月中参加費無料の日があります♪ぜひ体験してみてください

お仕事終わりに凝り固まったカラダをほぐしましょう♪
カラダが硬くてもだいじょうぶ!! ストレス解消にもおすすめです★

日時 毎月2・4水曜日 19:00~20:00 ※8月・12月はお休みです
会場 山北総合体育館2階柔剣道場
定員 15人
参加費 会員300円、非会員500円 ※7月は初回参加無料

※「歩こうむらかみプロジェクト」健康づくり教室対象事業

内履き、汗拭き用のタオル、飲み物、ヨガマットをお持ちください。
(ヨガマットがない場合は、無料で貸し出いたします)



HIIT (ヒット)

7月お試し
開催!!

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたメニューを行います。
しっかり汗をかきたい、メリハリのある体型を獲得したい方へおすすめです!

日時 7月3日・10日・17日木曜日 19:15~20:15
会場 山北総合体育館トレーニングルーム
定員 10人
参加費 無料

※「歩こうむらかみプロジェクト」健康づくり教室対象事業

内履き、汗拭き用のタオル、飲み物をお持ちください。

POINT

HIITとは…
High Intensity Interval Training
(高強度インターバルトレーニング) の略です



体育館で運動しませんか?!

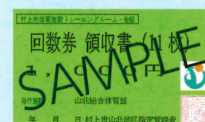
梅雨到来で、外ではなかなか運動できない…。
そんなときでも山北総合体育館をぜひご利用ください!
お得な定期券や回数券もありますので気軽に
体力づくりができます♪

利用料1回100円 (高校生以下は無料)

※村上市外にお住まいの方は1回150円です
※1回の料金の2階走路・トレーニングルームが利用可能です



1ヶ月600円



11枚綴り1,000円

65歳以上の方は、
「歩こうむらかみプロジェクト」という制度で
走路のみ無料で利用することができます。
詳しくはお問い合わせください。

【発行元】NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

〒959-3907 新潟県村上市府屋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
WEBサイト <https://sanpoku-sports.com/>