

おすすめ教室

運動する習慣をつけて健康的な毎日を過ごしましょう！
ご家族や職場の仲間、お友達と一緒にぜひご参加ください。

事業名	開催日	活動時間	参加費	会場
はなまる朝ヨガ ※8・12月はお休み	毎週月曜日	10:00~11:00	会員300円 非会員500円	山北総合体育館
ナイトヨガ ※8・12月はお休み	第2・4 水曜日	19:00~20:00	会員300円 非会員500円	山北総合体育館
パーソナル あなたに合った運動の プログラムをご提案！	申込時調整	申込時調整 9:00~20:00の 1時間程度（平日）	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 困ったことがあればいつでもお気軽に ご相談ください。全力でサポートします！	申込時調整	申込時調整 9:00~17:00の 1時間程度（平日）	会員300円 非会員500円	
鳥海山登山	7月26日 (土)	5:45~16:30	会員1,500円 非会員2,500円 中学生1,000円 申込締切： 7月18日（金）	鳥海山 (秋田県・山形県) 
夏休み化学実験 &あそびの森 (対象：小学1~6年生)	7月31日 (木)	8:30~16:00	1人1,000円 主催：山北地区青少年健全育成市民会議	AM さんぽく会館 PM 山北総合体育館

大好評！

はなまる朝ヨガ・ナイトヨガ
カラダスッキリ～♪
リラックスしませんか？

今年度から新規教室として開催しています。運動が苦手な方…
カラダがかたなくてもだいじょうぶです♪♪自分のペースでOK！

参加者の小田洋子さん（府屋集落）は、「自分に合うヨガです。これからも続けたいと思います。」とのこと。
新しくヨガマットを購入して、やる気十分です。



実際の流れ

- ① 瞑想（呼吸を整える）
- ② 座位のポーズ
- ③ 四つん這いポーズ
- ④ 立ちのポーズ
- ⑤ クールダウンストレッチ

*** ことちゃん日記 ***

AEDを山北総合体育館の正面玄関脇に設置しました。体育館が開いていない時間帯でも使えますので、緊急時のためにしっかり場所を確認しましょう。



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）

T E L : **0254-77-2828**
F A X : **0254-77-3996**
M A I L : sanpoku.sports@purple.plala.or.jp



ホームページ
QRコード



●掲載した事業内容等は予告無く変更する場合がありますのでご了承ください。 ●このたよりは令和7年7月に作成しました。

発行日 令和7年7月15日 Vol.50

NPO法人
悠遊さんぽくスポーツクラブだより



本クラブスタッフの板垣匠です！
第50号記念の表紙として制作しました。
趣味として自宅のアトリエで絵を描いています。
山北文化協会絵画クラブに入り、地域の中間と楽しく活動しています。

本クラブ賛助会費について

令和6年度は、**247** の個人・団体・事業所の皆さまから
421,000 円の賛助会費のご協力いただきました。



Q. 集めた賛助会費は 何に利用されていますか？

A. 山北地区スポーツ活動を支えていく貴重な財源（活動支援費）に充てさせていただいています。

皆さまの協力が巡り巡って子どもたちや地域の未来のために！

Q. どんな団体が使っているの？

A. スポーツ少年団 6 単位団
競技スポーツ連盟 12 団体

剣道スポーツ少年団、柔道スポーツ少年団、バドミントンスポーツ少年団、卓球スポーツ少年団、ミニバスケットボールスポーツ少年団、野球スポーツ少年団、山北地区野球連盟、山北地区ソフトボール連盟、山北地区柔道連盟、山北地区陸上競技協会、山北地区卓球連盟、山北地区バレーボール連盟、山北地区バドミントン連盟、山北剣友会、山北相撲連盟、山北地区グラウンド・ゴルフ連盟、山北地区ゲートボール連盟、山北ミニテニス連盟

教えて！突撃インタビュー！

No.14 しももと なみ お 下元 浪夫 さん (70)



集 落：勝木（出身は高知県）

趣 味：ギターを弾く（懐メロ・演歌・童謡）

好 きな 食べ物：水菜・フキなどの山菜料理

好 きな スポーツ：フリーテニス（大阪などで盛ん）
ラージボール卓球

山北地区でスポーツをする方に広報部長（？）の鈴木が突撃してインタビューするという企画デス！

- ①あなたの健康法を教えてください！
毎日寝る前にスクワット30回。約10年前から継続中。
- ②休日の過ごし方は？
畑で野菜づくり。サル・イノシシ・カラスに手を焼きながら、試行錯誤しています…
- ③ストレス発散法は？
やはりギターを演奏すること。できるときに練習中。
- ④あなたにとって「スポーツ」とは？
健康維持のため。今後も総合体育館を利用してスポーツを続けていきたいです。



フリーテニスとは…？

テニスコートの9分の1のサイズで、テニスボールよりも小さいゴムボール（直径5.5cm）を、卓球のひとつ回り大きな木製ラケットで打ち合う競技。青少年はもちろん中高齢者の適性スポーツとして注目されている。



本クラブ事業
「ラージボール卓球教室」
に参加いただいています！

この夏もさまざまな事業・教室・イベントを開催しました！

6月18日（水）

第6回

令和7年度 震災を忘れないウォーク

新潟・山形地震発生から6年が経ちました。あの日の災害を忘れずに、いざという時のために健康維持に努めようという趣旨で開催し、138人が参加しました。

9:00～20:00の間のお好きな時間帯に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ていただきました。参加した森山美樹さん（府屋集落）は、「ほぼ毎年参加している。地震発生時は避難して車中泊した。不安だった思いを忘れずに、防災意識を持ち続けていきたい。」と話していました。

また、午前中は山北そらいろ保育園の年長さんと一緒に歩き、園に戻ってからは村上市山北支所総務管理室職員による防災に関するクイズをして楽しみながら学びました。

午後からは山北中学校1年生が参加し、まちづくり協議会と村上市防災士会との連携により、ダンボールベッドの組み立てなどを通して、避難所設営の体験をすることができました。

当日は真夏日でしたが、まちづくり協議会からスポーツドリンクと麦茶を提供していただき、冷たい飲み物で参加者は生き返っていました。



6月2日・9日・16日（月） キッズパーク

未就学児とその保護者向けの標記事業を山北総合体育館で開催し、親子7組、延べ35人が参加しました。

さんぽくのとっても元気な子どもたちが汗をかき、でんぐり返しの練習やボールを使ったり動物のまねっこあそびなどをして親子で楽しく過ごしました。

佐藤沙彩加さん（立島集落）は、「おもしろかった。習ったことをまた家でもやりたい。」と話していました。



7月5日（土） 親子釣りの日

毎年人気の標記事業。寝屋漁港で地区内小学生の親子9組、21人が参加しました。

当日は雨予報で心配しましたが、なんとか降らずに最後まで釣りをすることことができました。

地元の釣り名人、大滝博彦さん（府屋集落）にサポートいただき、釣りが不慣れな親子の方も安心している様子でたくさん釣っていました。

