

世川流れマラソン

山北地区の一大スポーツイベント
「第38回世川流れマラソン」の申込みを
12月1日から受付しています。
大会について・参加申し込みのパンフレット
請求など、詳細は山北総合体育館内実行委員
会事務局(77-2828)まで。



- 日時・2026年4月12日(日)
9:30～12:30
- 会場・桑川弁天岩駐車場ほか
- 定員・1300名
- 参加資格・小学4年生以上
- 参加料・ ハーフ 5,000円
10km 4,000円
3km高校生以上 3,000円
3km小学4年～中学生 1,000円
- 申込期限・
2026年2月28日(土)まで

種目3km・10kmで
車いすの参加も可能です
同伴者1名参加費無料



ホームページQRコード
スマートフォンから
アクセスしてチェック!

総合体育館で運動しませんか?

屋外で運動するのが大変な冬季間、山北総合体育館をご利用ください!

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♪

※12月29日～翌年1月3日の年末年始は休館します

村上市体育館トレーニングルーム・会議室

定期券

有効期限 00/00/00 から 00/00/00 まで
(男・女)
氏名 山本 太郎
発行施設 山北総合体育館
00年 00月 00日 村上市体育館施設管理課

1か月600円

村上市体育館トレーニングルーム・会議室

回数券綴(11枚)
1,000円

発行施設 山北総合体育館
平成 00年 00月 00日
村上市体育館施設管理課

市内利用料1回100円、高校生以下は無料
※1回の料金で2階走路・トレーニングルームが利用可能!

65歳以上の方は走路のみ無料で利用できる
「歩こうむらかみプロジェクト」という
制度もありますのでご利用ください♪
詳しくはお問合せください!



お問い合わせ先

悠遊さんぽく

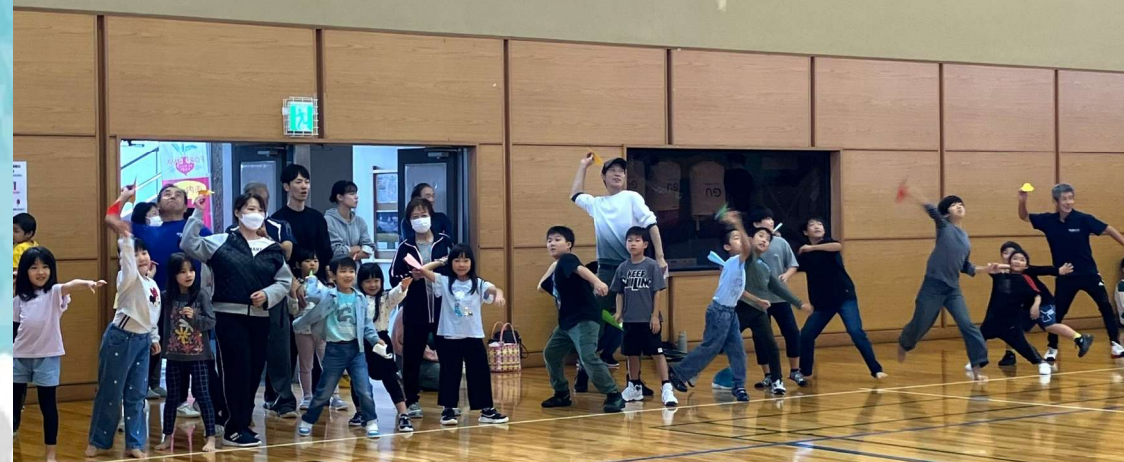
NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

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

NPO法人 悠遊さんぽくスポーツクラブだより



フィナーレは皆で紙飛行機とばし!

さんぽく スポフェス

10月13日に第2回さんぽくスポフェスを
開催しました。スポーツブースや棒ヨガ体験など
子供から大人まで、スタッフ含め総勢132人の方に
お越しいただきました。ありがとうございました。

スポーツで活躍する山北の青少年

とがし 富樫 たいが 虎輝さん

野球スポーツ少年団「山北イーグルス」にも所属し、日々練習を重ねています。台湾遠征でもその培った力を存分に発揮してください！応援しています！

寝屋集落。さんぼく小学校5年生。
2025年10月
新潟JBC(ジュニアベースボールクラブ)の一員として、秋季東日本少年軟式野球大会に出場。
2025年12月19日～28日台湾遠征にて
しよるさん はいこくさいなんしきやきゅう
諸羅山盃国際軟式野球大会
に参加予定。

インタビュー

Q.好きな食べ物は？

A.焼き肉

Q.憧れの人、尊敬する人は？

A.横浜DeNAベイスターズの
まつおしおん
松尾汐恩選手

Q.台湾遠征に向けて意気込み
などを教えてください

A.チームのみんなと優勝する
ことです。

Q.野球でのポジションは？

A.捕手、外野手。

Q.将来の夢、目標は？

A.プロ野球選手になって
日本代表になりたい。

第1回 悠遊さんぼく 親子ミニボッチャ大会



優勝は「SPTR」
(今川集落)おめで
とうございました！

11月16日(日)、
第1回目となる「悠遊さ
んぼく親子ミニボッチャ
大会」を開催しました！
10チーム20人のファ
ミリーが出演し、応援も
大勢駆けつけ、元気な声
が響きわたるボッチャ大
会になりました。



11月から新しく講師をお招きした2つの教室をご紹介します！



ナイトヨガ TERUMIさん



コメント

温海出身で現在も早田に住んでいます。
鶴岡市にあるホットヨガスタジオVIVI YOGA COO
でインストラクターをしています。
皆さんと一緒に楽しく体が整うヨガを行いたいと
思っています。
どうぞよろしくお願いいたします。



プロフィール

ホットヨガスタジオ
VIVI YOGA COO
にてインストラクター歴6年。
IHTA認定ヨガインストラクター。

- ・日 時 毎月第2・4水曜日
19:00～20:30
- ・参加費 会員400円
非会員600円
- ・場 所 山北総合体育館
2階 柔剣道場
- ・持ち物 飲み物、タオル、
ヨガマット(貸出有)



プロフィール

府屋在住。現在「3B体操」という
健康体操の指導者としても地域で
活動中。

- ・日 時 毎月1・3木曜日
13:30～14:30
- ・参加費 会員300円
非会員400円
- ・場 所 山北総合体育館
1階 アリーナ
- ・持ち物 内履き、飲み物、タオル、
ヨガマット(貸出有)



ビ スローエアロ美ック 富樫 久美子 さん

コメント

エアロピクスとの出会いは、約25年前に旧山北町で体育館主催の年6回の体
験事業に参加したことからです。終わってからも個人的に続け、3B体操を始
める約2年前までサークルとして仲間と体を動かしていました。
今回、スローエアロのお手伝いさせていただきます。
経験を活かし、無理なく楽しみながらやりたいと思います。
よろしくお願いします。

