

# 令和8年度 会員募集中!

本クラブの会員となっただけの方を大募集しています！  
お得な特典が盛りだくさんです！



教室やイベントに参加して20ポイント貯めると**教室1回無料券、ごみ袋(中)10枚、ゆり花温泉1回入浴券**のいずれかを贈呈！

### 【年会費】

区分	金額
高校生以下	1,000円
一般	2,000円

※参考 令和7年度一般会員194人

※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

### 特典その1

各種教室やイベントに**会員料金**で参加！

当クラブの教室とイベントに一般料金よりお安くご参加できます！



### 特典その2

瀬波温泉のホテル・旅館の**日帰り入浴割引**

会員証ご提示でこちらの施設の日帰り入浴料が割引になります！

施設名	割引後	通常
瀬波ビューホテル	600円	700円
瀬波はまなす荘	500円	600円
ゆ処そば処磐舟	700円	800円
野天風呂 湯元龍泉	800円	900円
大観荘せなみの湯	1,300円	1,500円
瀬波 清波温泉(旧 大清荘)	600円	700円

### 特典その3

健康づくりの疑問や不安に**健康運動指導士**がお応え

健康づくりに関するお悩みなど、当クラブのスタッフにお声がけください！



お気軽にご相談ください

# NPO法人 悠遊さんぽくスポーツクラブだより

令和7年度も様々な事業を行いました。  
写真で今年度を振り返り！  
ご参加いただきありがとうございました。  
令和8年度もよろしくお願いいたします！



キッズパーク



さんぽくスポフェス



鳥海山登山



サンセットウォーク



親子釣りの日



親子ミニボッチャ大会



震災を忘れないウォーク



元気アップ教室

## 令和8年度上半期イベントカレンダー

- 4月** ・グラウンド・ゴルフ大会
- 5月** ・健康ウォーク
- 6月** ・キッズパーク ・ポッチャひろば ・親子釣りの日 ・つなぐウォーク ・護摩堂山登山
- 7月** ・サンセットウォーク ・ボッチャ大会
- 9月** ・キッズパーク ・グラウンド・ゴルフ大会 ・カヤック ・あそびの森



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

QRコードとInstagramリンク

●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8年3月に作成しました。

# 令和8年度 教室予定一覧表

令和8年度は新しい教室も増え、楽しい教室がたくさんあります！  
各教室の詳しい内容の載ったチラシも山北総合体育館にあります。  
気になる教室の参加申込み・お問い合わせは山北総合体育館へ！



NEW

## はじめての絵画教室

あなたの「描きたい絵」を描けるようにサポートします！  
絵を描いたり観たりすることを、新しい趣味や楽しみの一  
つとなれるようにする教室です！  
絵を描いたことがない方も大歓迎！

日時

毎月第1・3水曜日  
14:00~15:30

会場

山北総合体育館  
多目的ルーム

参加費

会員400円  
非会員600円



NEW

## ヒット HIIT

HIIT(ヒット)とは高強度インターバルトレーニングの略で  
高強度の運動と休憩を短時間、交互に繰り返すトレーニン  
グです。筋トレと有酸素運動の効果を得やすい運動です！  
定期的にHIITをして効果的なトレーニングをしましょう！

日時

毎月第2・4水曜日  
19:30~20:30

会場

山北総合体育館  
柔剣道場

参加費

会員300円  
非会員500円



## ナイトヨガ

体幹の強化やダイエット効果、リラックス効果のあるヨガ  
を行います。お仕事終わりの方もお気軽にご参加ください！

日時

毎月第1・3水曜日  
19:00~20:30

会場

山北総合体育館  
柔剣道場

参加費

会員400円  
非会員600円



## はなまる朝ヨガ

朝にヨガをして心身ともにスッキリ！  
柔軟性の向上と自律神経の整えやストレス解消に効果的です。

日時

毎月第2・4水曜日  
10:00~11:30

会場

山北総合体育館  
柔剣道場  
又は多目的ルーム

参加費

会員400円  
非会員600円



講習会

## トレーニングマシン使用講習会

トレーニングルームに設置しているマシンの使用方法の  
説明、実際の使用体験を行います。  
マシンの使用を考えている方、使用している中で疑問が  
ある方など、お気軽にご参加ください！

日時

4月8日水曜日  
19:00~20:00

会場

山北総合体育館  
トレーニングルーム

参加費

高校生:無料  
一般:200円  
+施設使用料100円(市外の方は150円)



## ノルディックウォーク

ノルディックポールを使った効果的なウォーキングを  
行う教室です。元気に歩ける足腰を育てましょう！

日時

毎週火曜日  
10:00~11:00

会場

山北多目的グラウンド  
雨天時、冬は  
山北総合体育館 アリーナ

参加費

会員300円  
非会員500円



## スローエアロ美ツク

高齢者や運動初心者でも無理なく楽しめるエアロビクスです！  
リズムに合わせて楽しく全身運動をしましょう！

日時

毎月第1・3木曜日  
13:30~14:30

会場

山北総合体育館  
アリーナ

参加費

会員300円  
非会員500円



## 健康太極拳

太極拳は中国の武術を起源とする、ゆっくりとした動作と深い  
呼吸を組み合わせた全身運動です。健康増進やリハビリ、リラ  
クゼーションなどに効果があります。

日時

毎月第2・4金曜日  
14:00~15:30

会場

ゆり花会館  
講堂

参加費

会員400円  
非会員600円



## ラージボール卓球教室

硬式卓球よりも軽く、大きく、打ちやすい「ラージボール」  
を使用します。ラリーが続きやすく楽しくめます！

日時

毎週火曜日  
13:30~15:00

会場

山北総合体育館  
アリーナ

参加費

会員400円  
非会員600円



## 貯筋健康教室

お金は使えば減りますが、筋内は使えば貯まります！  
転倒予防の貯筋運動を中心に筋トレやストレッチを行います。

日時

毎週水曜日  
14:00~15:00

会場

山北総合体育館  
多目的ルーム

参加費

会員300円  
非会員500円



## パーソナル

あなたに合った運動プログラムを作成します！  
シェイプアップしたい、筋力をつけたい、運動不足解消したい、  
様々な要望に対応します。

日時

お申込み時に調整

会場

山北総合体育館  
トレーニングルーム

参加費

会員 1回目 1,000円  
2回目以降 500円  
非会員 1回目 1,500円  
2回目以降 800円



## スマホ・パソコンおたすけ塾

スマートフォンのアプリや設定、パソコンの使い方、  
キャッシュレス決済のやり方など、お困り事があれば  
お気軽にご相談ください！

日時

お申込み時に調整

会場

山北総合体育館

参加費

会員 30分 300円  
60分 600円  
非会員 30分 500円  
60分 1,000円

