

## 元気のヒント、見つけに来ませんか？

### ウェルネスむらかみのミッション ～ 使命 ～

今年で創立9年目。〈健康・スポーツ・文化〉の3つを柱とした『元気なひとづくり、元気なまちづくり』をミッションにさまざまな教室を開催しています。

現在、スタッフは10人、うち健康運動指導士が3人在籍し、子どものうんどうあそびや大人のヨガ教室、シニアの健康づくりなど、27の教室を開催しています。

運動やスポーツ以外にも、料理教室や手芸教室なども行ってあり、仲間づくりや生きがいづくりの場にもなっています。

どの教室やイベントも、参加者の素敵な笑顔があふれ、楽しい時間・空間となっています。



エンジョイスports教室



ヨガ教室



シニア健康づくり教室

#### <こんなことやってます>

newスポーツde婚活  
いきいき健康づくり教室  
シニア健康づくり教室  
介護予防教室(25町内・集落)  
ヨガ教室(午前・夜)  
健康太極拳教室  
託児付き フィットネスタイム  
さわやかエアロビック  
トレッキング・登山ツアー  
ゴルフ教室 / 健康ウォーキング  
フリースポーツ/ハッピークッキング  
男料理教室/手芸教室  
小中学生 鮭っ子クラブ(12種目)  
小学生うんどうあそび  
エンジョイスports教室  
村上地区小学校体育支援  
グラウンド・ゴルフ大会  
バレーボール大会 など  
指定管理業務(村上地区体育施設11施設)

#### シニア健康づくり教室

おおむね60歳以上のための健康づくり教室です。村上体育館、岩船中学校体育館、勤労青少年ホームの3会場で月3回行っています。

転倒予防体操や仲間づくりのレクリエーションなど、毎回楽しく運動しています。

現在は、およそ200人が参加しています。



四日市のみなさん

シニアの教室には10年くらい参加しています。仲間づくりができ、友達が増えて楽しいです。  
ここに来るために、生活の中で段取りをつけるようになり、メリハリができました。



トレッキング・登山ツアー



本気玉入れ大会



これからも、村上の元気を応援していきます

NPO法人総合型スポーツクラブ  
**ウェルネスむらかみ**

村上体育館内

☎52-6311

ホームページ <http://www.w-murakami.com/>

こんにちは  
ウェルネスむらかみです

総合型地域スポーツクラブの紹介②

