



上市町総合スポーツクラブ = 愛称 “さんさん” =



【クラブの特色】

【理念・目的】会員の健康づくりや、生涯スポーツの推進を図るとともに、元気で健全な存在感あふれるわが町・上市町の発展に資することを、目的としています。

【特色】ニュースポーツの普及や介護予防運動など、地域住民のニーズ・世代に応じた活動を行っています。上市体育指導委員協議会をはじめとした町内スポーツ団体や行政等との連携が緊密です。

【主な活動内容紹介】

富山県エアロビック連盟理事長 片貝仁子先生ら優秀な指導者が勢ぞろい！



【定番メニュー】



「オープンスポーツ教室」・・・フレッシュテニス、ラージ卓球、ビーチボールバレーなどの体験型教室。多世代交流も盛んです。

「チームマイナス33（さんさん）」・・・メタボ予防に推薦の健康運動教室です。マイナス3kg、マイナス3cmを合言葉にサイズダウン！

「わんぱくスポーツ教室&レクタラ」・・・幼児の運動機能開発にキッズコースとジュニアコースを用意。レクリエーション・トランポリンも人気です。

「オープン水泳教室」・・・富山健康科学専門学校附属ウエルネススポーツセンターの協力を得て2種類の講座を開催しています。

【体脂肪燃焼系&健康・介護系メニュー】

パワーヨガ、やわやわピクス（高齢者向けエアロ）、キッズエアロビック（検定にも対応）、シニアエクササイズ（介護予防教室、要望に応じて出張サービスもあり）など、多彩に展開！

【子どもの体力向上&生きがい系メニュー】

はじめてバレー、かけるくん（陸上競技）、サッカー、カヌーなどの入門編教室や、卓球教室、太極拳、フラダンスなど高齢者向け教室、ママのリフレッシュピクス教室（保育付子育て支援）など、年齢・経験・環境に応じて参加できます。

【イベント・その他】

体力診断、出前スポーツ教室など多数。恒例の「かみいちスポーツまつり」では、ハイキングなどで、スポーツの秋を満喫します。



連絡先・活動場所

- 連絡先 〒930-0331
中新川郡上市町旭町 1524
上市町B&G海洋センター体育館内
上市町総合スポーツクラブ“さんさん”事務局
- TEL&FAX 076-472-1971
- HP URL <http://www.net3-i.jp/sansan/>（ブログも見てね！）
- E-mail sansan@town.kamiichi.toyama.jp
- 主な活動拠点 上市町B&G海洋センター体育館、上市町民体育館、働く婦人の家 他

Data Box

- 会員数 736名
- 教室数 25教室（随時更新中）
- 入会金 なし（非会員も受講できます）
- 年会費 2,000円～3,000円（個人）
20,000円（団体）
- 受講料 無料～500円
（会員・非会員により区別有り）