

ジム ワールド **Gym World**

R06 Vol.290

夏号

MAKE
TOYAMA
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

夏休みに親子でお楽しみください!!

新企画!!

子育て世代応援します!!

親子それぞれの活動でリフレッシュ!!

子育て親子リフレッシュタイム

先着順

8/3 (土)
10:00~11:00

講師 幼児 笑顔スポーツ学園 指導者/保護者 当センター職員

場所 中アリーナ 定員 15組 参加料 1組1,000円

対象 1~3歳の幼児とその保護者(参加人数など詳しくはお問い合わせ下さい)

申込み 7/20(土)~7/31(水)迄に電話か直接窓口へお申込みください。

新企画!!

親子で楽しく将棋を学び、考える力を養います!

親子将棋教室

先着順

8/10、17、24 (土) 全3回 19:00~20:30

講師 富山将棋道場 席主 野原 孝行 氏

場所 中研修室 対象 小学1~3年生の親子

定員 10組 参加料 全3回6,000円

申込み 7/26(金)~8/8(木)迄に参加料を添えて窓口へお申込みください。



親子で楽しくあそびながら、走りの基礎を学びます

親子かけっこ教室 8/12 (月・祝)

①幼児の部 (年中・年長児とその保護者1名) 13:00~14:30

②小学生の部 (小学1・2年生とその保護者1名) 15:00~16:30

講師 (公財)日本スポーツ協会公認コーチ2 [陸上競技] 豊岡 成義 氏

場所 大アリーナ 定員 各コース25組 受講料 1組2,000円

申込み 7/27(土)~8/8(木)迄に参加料を添えて直接窓口へお申込みください。



先着順

発行/(公財) 富山県スポーツ協会 富山県西部体育センター 〒939-1313 砺波市柳瀬241番地 ☎(0763)33-3412 FAX(0763)33-5840

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/seibu/>

Facebook : <https://www.facebook.com/toyama.seibu/>

E-mail : seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp



ホームページQRコード



LINEQRコード

Enjoy バドミントン

バドミントン好きの皆さん大集合!!バドミントンが楽しめる場を提供し、健康、体力づくり、仲間づくりを支援します!!

8/7、14、21、28(水)
9/4、11、18、25(水)
毎月4回原則水曜日 10:00~12:00

場 所 中アリーナ **定 員** 15人
対象者 バドミントン愛好者
受講料 2,000円/月 または 1回600円(保険料込み)
申込み 電話か直接窓口へお申込みください。



日頃の運動不足やストレス解消に!!

Let's フレッシュテニス!!

8/22 (木)、9/19 (木)
毎月1回木曜日 10:00~11:30

場 所 中アリーナ **定 員** 12人
指導者 センター職員 **参加料** 1回300円(保険料込み)
申込み 電話か直接窓口へお申込みください。



ちまたで
大人気!!

フィンランド生まれのどなたでも気軽に
楽しめるニュースポーツ!!

モルックしよう!

8/23(金)、9/6(金)
毎月1回金曜日 10:00~11:30

場 所 中アリーナ **定 員** 10人
指導者 センター職員
参加料 1回300円(保険料込み)
申込み 電話か直接窓口へお申込みください。



令和6年度スポーツクリニック (中期)のお知らせ

無料

整形外科相談 ※個別相談 13:00~15:00 場所: 1F 応接室

スポーツによる肩、腰、膝など関節の痛みに関することやトレーニング方法など

8/17、10/19 (土) 砺波総合病院整形外科 高木 泰孝 先生

9/21、11/16 (土) 砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生

生活習慣病予防講習会

14:00~15:30 場所: 中研修室

9/7 (土) あみたに医院 院長 網谷 茂樹 先生

申込みは、2日前までに窓口または、電話・FAXでお申込みください。
〒939-1313 砺波市柳瀬241 富山県西部体育センター
TEL 0763-33-3412 FAX 0763-33-5840



プレゼントクイズ



<問題>

今年の7月から、パリ2024オリンピックが開催されます。日本チームの金メダルの獲得数はいくつでしょうか。次の3つから選んでください。

- ① 1~15個
- ② 16~25個
- ③ 26個以上

■応募のきまり

クイズの答えは西部体育センターにある応募用紙、はがき、FAX、E-mailでご応募ください。応募の際には

- ①クイズの答え ②希望のプレゼント番号 ③住所
- ④氏名(ふりがな) ⑤生年月日
- ⑥電話番号 ⑦西部体育センター・砺波市温水プールへのご意見、ご要望

をお寄せください。

当選者の発表は、書面で通知するか、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※プレゼント番号①(スポーツ用品)については当センター窓口でのお渡しとなりますのでご了承ください。

◇宛先 〒939-1313 砺波市柳瀬241番地
富山県西部体育センター「プレゼントクイズ係」

◇締切 2024年9月30日(月) 必着

1名様
プレゼント

西部体育センターから



ヨガマット

施設利用券
2枚組1名様

- ・大・中アリーナ
- ・第1・第2トレーニング室
- ・スポーツサウナ



※1枚でいずれか1箇所利用できます。

NPO法人SEIBUスポーツクラブから

レッスン利用券
3名様

エアロビクス・ヨガ各種、
ピラティス、太極拳・気功法



ヨガ



エアロビクス

※エアロビクス・ヨガ各種、ピラティス、
太極拳・気功法のいずれかが1回無料です。

※ご利用は中学生以上の方に
限らせていただきます。

トレーニング情報

ステップマシーンが リニューアルされました!!

★ ステップ台に立ち、階段昇りのように左右交互に足踏み動作を行います。お尻、太腿、ふくらはぎなどの筋肉を働かせてエネルギーもしっかり消費できます!!

有酸素運動



10月14日 月祝

スポーツフェスティバル inとなみ 2024

今年も楽しい企画を準備して
皆様のご来館をお待ちしております!!

場所

富山県西部体育センター
となみ温水プール

詳細はジムワールド秋号若しくはチラシ、HP等でご案内します。ご期待ください!!

●休館日

毎週火曜日 年末年始12/29~1/3

●開館・利用時間

【富山県西部体育センター】

平日(月・水~金) 9:00~21:00 土 曜 9:00~21:00 日曜・祝日 9:00~17:00
《サウナ 14:00~20:30》 《サウナ 10:00~20:30》 《サウナ 10:00~16:30》

【砺波市温水プール】

平日(月~土) 10:00~21:00 日曜・祝日 10:00~17:00

【砺波総合運動公園】

平日・日曜・祝日 9:00~17:00 (火曜日、第3月曜日、祝日の翌日は休園日)

●問合せ 富山県西部体育センター

砺波市温水プール
砺波総合運動公園

TEL (0763) 33-3412 FAX (0763) 33-5840
e-mail: seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp
TEL (0763) 33-4450 FAX (0763) 33-4462
TEL (0763) 33-6889 FAX (0763) 33-6891