

# ジム ワールド Gym world

R06 Vol.291

秋号

MAKE  
TOYAMA  
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

第24回

## スポーツフェスティバル

9:00 ▶ 16:00

※スポーツサウナは開放しません。

IN となみ

10月14日

月・祝

スポーツの日

第1トレーニング室  
無料開放 (中学生以上)  
9:00 ▶ 16:00

無料開放

初登場!!

### ハンぎょボール

ハンドボールとブリの街、氷見市で生まれたゆるスポーツ ハンぎょボールがやってくる!! 大人も子供もおじいちゃんおばあちゃん家族みんなで楽しめます。

### eスポーツ体験コーナー

何が出るかは来てみてからの楽しみ???

### バタ足王選手権大会

板キックで猛ダッシュ!!  
プール種目にもみんなでチャレンジ!!

要予約

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](mailto:seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp)



ホームページQRコード



LINEQRコード

第24回

# スポーツフェスティバル in となみ 2024

10月14日(月・祝) 9:00~16:00

スポーツの秋!! お気に入りのスポーツを好きなだけ!!

## ★大アリーナ [9:00~16:00] 当日受付

内履きシューズをお持ちください!!



- 卓球コーナー、バドミントンコーナー、ビーチボールコーナー

※当日ランニング走路は使用できません

- お子様もたのしい!! 幼児コーナー

- どなたでも気軽にチャレンジできるよ!!

フライングディスク (アキュラシー) 体験コーナー 15:00終了

(講師 富山県障害者フライングディスク協会)



初体験のドキドキワクワクあるかもよ!!

## ★中アリーナ

内履きシューズをお持ちください!!



- ニュースポーツ体験コーナー [9:00~12:30]

ストラックアウト、スポーツリバーシ、モルック、テニピンでホールインワン  
(講師 砺波市スポーツ推進委員)

- ハンギョボール体験コーナー [13:00~16:00]

(講師 氷見市スポーツ推進委員)



いつものトレーニング今日も頑張る!!

## ★第1トレーニング室 当日受付

内履きシューズをお持ちください!!



- 無料開放 (中学生以上)

16:00終了



## ★第2トレーニング室

SEIBUスポーツクラブに事前申込み TEL (0763-33-4450)

- ~ACP~アクティブ・チャイルド・プログラムであそぼう♪ [9:30~9:50]

年少~年長児 12名

- ボールやりボンをさわってみよう! (新体操体験) [10:00~10:20]

年中~年長児 10名

- スローエアロビック&ちょこっとヨガ体験 [13:00~13:45]

子供から大人までどなたでも (3世代で参加可能) 20名



## ★大研修室

- eスポーツ体験コーナー

[10:00~15:00]



体脂肪率、筋肉量チェックで  
すすめよう健康づくり

## ★中研修室

- inbody測定 小学生以上

[9:00~11:00 13:00~15:00]



汗をかいた後はゆっくり休憩 腹ごしらえ!

★屋根のある広場 スパイスカレー、パン、クレープ、からあげがあるよ!



## ★1Fエントランスホール

- キッズ、ジュニアダンス発表会 (SEIBUスポーツクラブ) [12:00~12:15]
- 富山ドリームス交流会 [12:15~12:30]

今年も盛りだくさん!!

## ★砺波市温水プール ●無料開放 10:00~16:00

※小学生3年生以下や身長120cm以下のお子様の場合は保護者(水着着用)の付き添いが必要  
 ※保護者1名につき2名まで利用可能  
 ※おすわりが出来る乳幼児から水遊びパンツ着用で利用可

SEIBUスポーツクラブに事前申込み TEL(0763-33-4450)

- 水球をやってみよう~! (水球体験) [9:30~10:15]  
25m泳げる小学生及び中学生 15名
- バタ足王選手権大会 [10:30~11:00]  
幼児~一般(サポートなしで25m板キックできる人) 40名
- 親子で着衣泳体験! [15:00~15:30]  
小学生とその保護者 親子10組 20名



## ★砺波市温水プール2階ラウンジ

- フレイル予防! 5m歩行&片足立ち測定 [11:00~12:00]

## プレゼントクイズ



### <問題>

富山県西部体育センターでは、10月14日(月・祝)に「スポーツフェスティバルinとなみ」を開催します。さて、10月14日は、何の日でしょうか。次の3つから選んでください。

- ①みどりの日
- ②秋分の日
- ③スポーツの日

### ■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11月30日(土) 必着

1名様  
プレゼント

西部体育センターから



リュックサック

1

施設利用券  
2枚組1名様

2

- ・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

3  
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。

# Enjoyバドミントン

10/2、10/9、10/16、10/23  
11/6、11/13、11/20、11/27

毎月4回原則水曜日 10:00~12:00

場所 中アリーナ 定員 15人

受講料 2,000円/月か1回600円(保険料込み)



## Let's フレッシュテニス!!

10/17、11/21 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)



## モルックしよう!

10/11、11/1 毎月1回金曜日 10:00~11:30

場所 中アリーナ 定員 20人

指導者 センター職員 参加料 1回300円(保険料込み)



## スポーツクリニックのお知らせ

無料

### 【整形外科相談】

スポーツによる肩、腰、膝など関節の痛みや  
トレーニング方法など

10/19(土)、11/16(土)  
13:00~15:00

### 【レディースクリニック講演会】

講師 伏木医院院長 伏木 弘 先生

11/2(土) 13:00~14:30

※申込みは電話(0763-33-3412)か直接窓口へお申込み下さい。

◎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 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

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

砺波市温水プール  
砺波総合運動公園

TEL (0763) 33-4450 FAX (0763) 33-4462  
TEL (0763) 33-6889 FAX (0763) 33-6891