

ジム ワールド Gym world

R06 Vol.292

冬号

MAKE
TOYAMA
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

今年もあとわずか…

12月からエントランスに
ツリーが登場し、クリスマス気分を
盛り上げます!



自分の『体力年齢チェック』してみませんか?

西部体育センターの一般体力測定では手軽に自身の体力年齢や体力バランスを知ることができます。こもりがちな冬こそ自分の体力の現状を知り、新たな年は苦手分野の克服や運動不足解消の年にしましょう!!

【測定項目】

- 形態測定…身長、体重、InBody (体成分分析)
- 筋力…握力、背筋力
- 瞬発力…垂直跳び
- 敏捷性…反復横跳び、全身反応時間
- 平衡性…閉眼片足立ち
- 柔軟性…立位体前屈、上体反らし
- 心肺持久性…最大酸素摂取量 (自転車こぎ)
- 筋持久力…上体おこし



閉眼片足立ち



自転車こぎ

【料金】 一般/670円 児童生徒(高校生以下)/330円

【申込み】 受付窓口か電話でお申込みください。電話 0763-33-3412

※開始時間や人数はご予約の際にご相談ください。

運動できる服装と
内履きシューズを
お持ちください。

年 末 年 始
休館のお知らせ

令和6年12月29日(日)
} 年末年始休館
令和7年1月3日(金)
令和7年1月4日(土) から通常営業



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

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!

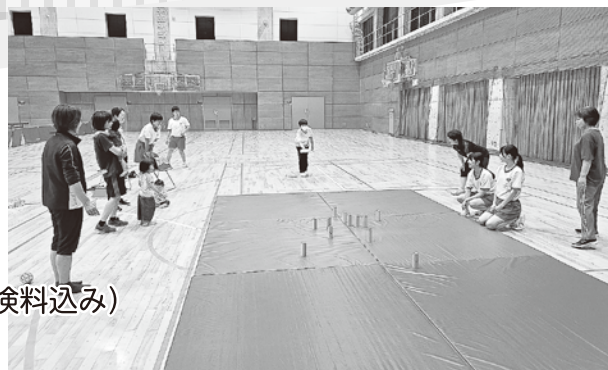
12/13、1/10、2/21、3/7

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)

申込み 電話か直接窓口へお申込みください。



Let's フレッシュテニス!!

フレッシュテニスの練習や試合で健康づくり、仲間づくりをサポートします

12/19、1/16、2/20、3/13

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。



Enjoy バドミントン

バドミントンが楽しめる場を提供します!!

12/4、11、18、25 R7 1/8、15、22、29
2/5、12、19、26 3/5、12、19、26

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

参加料 2,000円/月か1回600円

申込み 電話か直接窓口へお申込みください。



令和7年度4月・5月分の施設予約は、3月1日(土)開始となります。

幼児室にビルドインバランスが
なかまいり!!

バランス感覚と足裏感覚が
トレーニングできる
幼児用カラフル平均台です。

おともだちとなかよく
だいじにあそんでね!!



令和6年度スポーツクリニック (後期)のお知らせ

無料

整形外科相談

13:00~15:00

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

12/14(土)、R7 2/15(土)、3/15(土)

市立砺波総合病院整形外科 高木 泰孝 先生

R7 1/18(土)

市立砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生



内科相談

13:30~15:30

内科障害がある場合の運動やトレーニング方法に関すること

R7 1/11(土)

あみたに医院院長 網谷 茂樹 先生



レディース相談

13:00~15:00

妊娠期や産後の運動、更年期や女性特有の悩みなど

R7 2/1(土)

伏木医院院長 伏木 弘 先生



※申込みは2日前までに電話(0763-33-3412)か直接窓口へ

プレゼントクイズ



<問題>

富山県西部体育センターでは、毎月1回木曜日に、誰でも参加できるスポーツ体験事業を開催しています。さて、そのスポーツは何でしょうか。次の3つから選んでください。

- ① フレッシュテニス
- ② フラッシュダンス
- ③ フルーツバスケット

※ヒント・・・2ページ

■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 2025年3月31日(月) 必着

1名様
プレゼント

西部体育センターから



スポーツボトル

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

第1トレーニング室のマシンが2台
リニューアルされました。

⑧グロートエクステンション [大臀筋]

★ 大臀筋は体の中で最も強力な筋肉の1つで立つ、持ち上げる、歩く、体を伸ばす、骨盤を安定させるなど日常生活の多くの重要な役割を担っています。

ここに
効く!!



⑫レッグプレス [臀筋、ハムストリング、大腿四等筋]

スクワットエクササイズを代替えまたは補完します。

初心者でも安全にご利用いただけます。

ここに
効く!!



《機器の使い方、動作のポイントについては職員までお気軽にお声かけ下さい。》

マシン説明参考：
PRECOR ユーザーガイド

第1トレーニング室利用についてお願い

コロナ禍を経て日常が戻るとともに、トレーニング室の利用者数も徐々に増加しています。

筋トレ器具やマシンが混み合う場面も多くなっており、場所取りや機器の占有はお控えいただき、譲り合ってのご利用をお願いします。

ご利用の皆様に気持ちよくご利用いただくため、ご理解とご協力をお願いします。



●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

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