

ジム ワールド Gym World

R07 Vol.293

春号

MAKE
TOYAMA
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

☆☆アリーナ無料開放ミニイベント☆☆ 6月開催予定

西部体育センターでは、日頃のご愛顧に感謝をこめてご家族や気の合うお仲間同士で好きなスポーツを楽しめるアリーナ無料開放デーを企画いたしました。

詳細は決定次第HPにてご案内いたします。

皆様お誘いあわせでのお越しをお待ちしています!!



大人気!!
幼児コーナー
もあるよ!!

大盛況!! みんなあつまれ!! モルックしよう!

フィンランド生まれの大人から子どもまでどなたでも気軽に楽しめるニュースポーツです!!

4/18(金)、5/16(金)、6/13(金)、7/18(金)

全4回 10:00~11:30

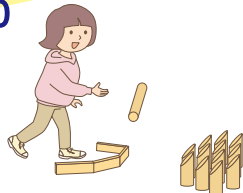
場 所 中アリーナ

指導者 センター職員

定 員 10人

参加料 1回300円(用具代、保険料込み)

申込み 受付窓口、電話でお申込み下さい。



気分
爽快!!

朝のストレッチ&ちょいトレ

どなたでもできるやさしい運動とストレッチ体操ではじめるすこやか習慣

5/12、19、26(月) 6/2、9、16(月)

全6回 9:15~10:00

場 所 中アリーナ1/2面

指導者 センター職員

参加料 全6回1,500円または1回300円(保険料込み)

申込み 受付窓口、電話でお申込み下さい。



■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

バドミントン好きさん大集合!!

Enjoy バドミントン

どなたでも気軽に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!!

4/2、9、16、23(水) 5/7、14、21、28(水)
6/4、11、18、25(水) 7/2、9、16、23(水)

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** 1回600円、1か月2,000円
(シャトル、保険料込み)
- 申込み** 受付窓口、電話でお申込み
下さい。



3/31から 施設予約システムが新しくなりました

- * スマホやパソコンから施設の空き状況をいつでも確認
- * 目的・場所で施設を検索
- * 会員登録もWebで可能

予約簡単3ステップ

- ① Webから利用者登録
- ② 本人確認後ID・パスワード発行
- ③ システムにログインして施設予約
(メールで予約完了通知が届きます)

問合せ

富山県西部体育センター

電 話 0763-33-3412

メールアドレス seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp



みなさまの健康を地域のドクターがサポートします!!

令和7年度 前期スポーツクリニックのお知らせ

整形外科相談

13:00~15:00 ※個別相談

スポーツによる肩、腰、膝など関節の痛みに関することや
トレーニングの方法など

4/19、5/17、7/19(土)

市立砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生

6/14(土)

市立砺波総合病院整形外科 高木 泰孝 先生



内科相談

13:30~15:30 ※個別相談

内科障害を持つ方の運動処方や健康診断の結果に関すること

5/31(土)

あみたに医院院長 網谷 茂樹 先生



レディースクリニック

13:00~15:00 ※個別相談

女性アスリートの体調管理や女性特有の体の悩み等

6/21(土)

伏木医院院長 伏木 弘 先生



*開催日の2日前までに受付窓口か電話でお申込み下さい

プレゼントクイズ



<問題>

富山県に本拠地があり、リーグHに参入している、富山ドリームス(男子)は、何の競技チームでしょうか。次の3つから選んでください。

- ① ビーチボール
- ② モルック
- ③ ハンドボール

■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6月30日(月) 必着

1名様
プレゼント

西部体育センターから



フォームローラー

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。

マウンテンクライム

*股関節の可動域向上と体幹強化に
おすすめです!!

① 両手を床につき腕立て伏せの体勢をつくります



POINT

肩の真下に手をつき体はできるだけ
まっすぐを保ちましょう



② 片足ずつなめ前に足を踏みだします



POINT

床に対してすねが垂直に
なるのが効果的です



③ 左右交互に10回行います



余裕ができれば両手を追い越す
つもりでやってみましょう



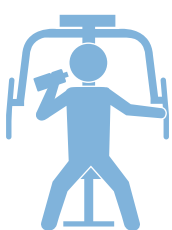
第1トレーニング室ご利用の皆さまへ マナーアップのお願い

マナーを守って気持ちよくトレーニングしましょう!

1つのマシンやスペースを長時間占有せず周りを見よう!

占有の例

●マシン上での
長時間休憩



●同じ器具の
長時間使用



●複数の器具の
同時利用



ゆずり合って利用しましょう 守られない場合はスタッフがお声がけする場合があります

●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