

ジムワールド Gym world

R07 Vol.294

夏号

MAKE
TOYAMA
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

1～3歳の幼児とその親を対象に親子がそれぞれ分かれて運動を楽しめます

子育て親子リフレッシュタイム

西部体育
センターから
子育て応援!!

8/3 (日) 10:00～12:00【時間内参加自由】お好きな時間に参加してください!

講師 幼児 保育士
保護者 当センター職員

場所 中アリーナ ※冷房有

対象 1～3歳程度の幼児とその保護者
(家族も一緒に参加できます)

参加無料!!



- ▶ 事前申込みなし。当日参加可能です。
 - ▶ 保護者の活動はビーチボールやニュースポーツを行う予定です。
- ご不明な点は西部体育センター(TEL 0763-33-3412)にお問合せください。



親子で楽しく
将棋の基礎を学び、
考える力を養います!!

親子将棋教室

8/2、9、16 (土) 全3回 19:00～20:30

講師 富山将棋道場 席主 野原 孝行 氏
(日本将棋連盟公認 将棋指導員)

場所 中研修室 対象 小学1～4年生とその保護者

定員 10組(先着順) 参加料 全3回6,000円(教材費含む)

申込み 7/18(金)～7/31(木)までに参加料を添えて窓口へ直接お申込みください。



第4駐車場におけるマナーアップのお願い

送迎の際に西部体育センター入口スロープ付近での乗降場面が度々見受けられます。後続車の通行の妨げにもなり大変危険ですので一旦駐車場に入っていただき安全なスペースで乗降いただくようご協力をお願いします。



※スロープ前は駐停車禁止です

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



どなたでも気軽に楽しめる、
フィンランド生まれのニュースポーツ!!

モルックしよう!

『モルック』という木の棒を、1～12までの数字が書かれた『スキttl』という的になげて、倒れた得点を足していきます。チーム対抗で交互に投げていき、最初に50点とったチームが勝ちです。

8/8(金)、9/19(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 センター指導員
- 参加料 1回300円(保険料、用具代込み)
- 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!!

8/1(金)、6(水)、21(木)、27(水)
9/3、10、17、24(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円または1か月2,000円
(シャトル、保険料込み)
- 申込み 電話か直接窓口へお申込みください。



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 中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 ※8月の相談は実施しません

9/20、10/18(土)

市立砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生

11/29(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

内科系障害を持つ方の運動処方、健康診断の結果についてなど

9/6(土)

あみたに医院院長 網谷 茂樹 先生



レディース講演会

13:00~14:30

※演題は未定(決定次第ジムワールド秋号、HP、チラシ等でご案内します)

11/8(土)

伏木医院院長 伏木 弘 先生

プレゼントクイズ



<問題>

富山県西部体育センターでは、8月の土曜日(全3回)に、親子参加の教室を開催します。それは、何の教室でしょうか。次の3つから選んでください。

① トランプ ② 将棋 ③ マジック

■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10月1日(水) 必着

Googleフォームからも応募できます。
ホームページ、または、こちらのQRコードを読み込んで、ご応募ください。



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。

みんなできでね!!

スポーツフェスティバル in となみ 2025

全館無料
開放!!

場所

富山県西部体育センター
砺波市温水プール

令和7年10月13日
(月・祝)スポーツの日



今年も楽しい企画をご用意し
皆様のお越しをお待ちしています!



●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

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



リサイクル適性(A)