

# ジムワールド Gym world

R08 Vol.297

春号

MAKE TOYAMA STYLE  
BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

今年も開催!!

## ☆☆ R8 サマーオープンデー ☆☆

ご家族やお友達同士で好きなスポーツを楽しめる半日アリーナ無料開放デーです!!

7/18 (土) 13:00~16:00

場 所 中アリーナ全面(冷房有り)  
内履きシューズをお持ち下さい。



毎月開催!!

♡♡パパもママもお子様もみんな楽しい♡♡

## 子育て親子リフレッシュタイム

親子がそれぞれ講師と共にたのしめます!

4/16・5/21・6/18・7/16・8/20・  
9/10・10/15・11/19・12/17  
令和9年 1/21・2/18・3/18

※月1回木曜日 10:00~12:00【時間内自由参加】

- 場 所 中アリーナ [冷暖房有]
- 対 象 0~3歳程度の幼児とその保護者(家族も一緒に参加できます)
- 講 師 幼 児 保育士資格保持者  
保護者 当センター指導員
- 参加料 無料 持ち物 内履きシューズ(保護者のみ)
- 予 約 なし[当日参加可能] 詳細は富山県西部体育センター[TEL 0763-33-3412]にお問合せ下さい。

お好きな時間にお越しください



気分爽快!!

## 朝のストレッチ&ちよいとレ

どなたでもできるやさしい運動とストレッチ体操をご案内します

5/11、18、25(月) 6/1、8、15(月)  
全6回 9:15~10:00

- 場 所 中アリーナ1/2面 指導者 当センター指導員
- 参加料 1,500円/全6回 か 1回300円(保険料込み)
- 申込み 受付窓口か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/>

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



ホームページQRコード



LINEQRコード

# モルックしよう!

フィンランド発祥のどなたでも楽しめるニュースポーツです。  
健康、体力づくり、仲間づくりに、お友達同士お誘いあわせで  
お越しをお待ちしています。



**4/17、5/15、6/12、7/10(金)**

※月1回金曜日 10:00~11:00

- 場 所** 中アリーナ
- 定 員** 10人
- 参加料** 1回300円 (保険料込み)
- 申込み** 受付窓口、電話でお申込み  
ください。
- 問合せ** 富山県西部体育センター  
TEL 33-3412



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。

**4/8、15、22(水)、30(木) 5/8(金)、13、20、27(水)**

**6/3、10、17、24(水) 7/1、8、15、22(水)**

原則水曜日 10:00~12:00

- 場 所** 中アリーナ
- 定 員** 10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  
(シャトル、保険料込み)
- 申込み** 受付窓口、電話で  
お申込みください。
- 問合せ** 富山県西部体育センター  
TEL 33-3412



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8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

4/25、5/16 (土)

市立砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生

6/13、7/18 (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

5/30 (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

6/20 (土)

伏木医院院長 伏木 弘 先生



\*開催日の2日前までに窓口か電話でお申込みください

## プレゼントクイズ



### <問題>

西部体育センターでは、令和8年4月から、毎月1回木曜日に、「子育て親子〇〇〇〇〇〇タイム」が開催されます。この〇にあてはまる言葉は何でしょうか。次の3つから選んでください。

①リフレッシュ ②リカンベント ③リカバリー

※ヒント…トップページ

### ■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 2026年6月30日(月) 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

エアロピクス・ヨガ各種、ピラティス、太極拳・氣功法



ヨガ

エアロピクス



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

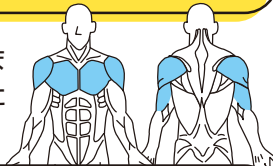
※ご利用は中学生以上の方に限らせていただきます。

# トレーニングマシン3台がリニューアル!!

第1トレーニング室のマシン3台が更新されました。

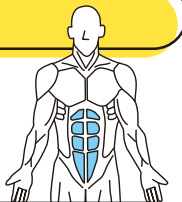
## ① コンバージングチェストプレス【胸筋・上腕三頭筋】

上半身の押し出す動作に関係する筋を鍛えます。うつ伏せから上体を押し上げたりドアを開けたりする動作が効率的に行えるようになります。



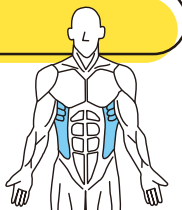
## ⑨ アブドミナル【腹直筋】

胴体を曲げることや体の力の伝達に深く関与します。強い腹筋は姿勢の改善、動作効率及び運動能力の改善に役立ちます。



## ⑩ ロータリートルソー【腹斜筋】

基本的に回転動作や体での力の伝達に関係しています。野球のピッチャーの投球動作や日常生活では雪かきで作用します。



●使い方はお気軽に指導員にお尋ねください。

参考 [PRECORマニュアルガイド]

## 第1トレーニング室の機器消毒について

コロナ禍以降、ご利用の皆さまにはトレーニング機器の消毒にもご協力いただいておりますが、リニューアルの際にアルコールによるシートのひび割れや操作パネルへの悪影響の指摘がありました。

マシン保護の観点から、機器への消毒剤の直接噴射をご遠慮いただきますようご協力をお願いします。

タオルに消毒液を  
含ませてから  
拭きとってください。



## 研修室の鏡の利用を充実させました!!

大研修室のみに配置されている鏡が大、中、小の各研修室にそれぞれ設置されました。ダンス練習やトレーニングの姿勢チェックに是非お役立てください。



●休館日 毎週火曜日(火曜日祝日の場合翌平日) 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 TEL (0763) 33-4450 FAX (0763) 33-4462  
砺波総合運動公園 TEL (0763) 33-6889 FAX (0763) 33-6891



リサイクル適性