

スポーツパレス便り No. 382

富山県総合体育センター

新事業
シニア
セミナー

元気TOYAMA

受講者
募集



講師 下霜美智子

いきいきリフレッシュ教室

富山県総合体育センターにて 木曜日 9時30分～11時00分
ノルディックウォーキング、介護予防体操、太極拳などを行います。

前期 20回	4/11(木)、18(木)、25(木)	5/ 9(木)、16(木)、23(木)、30(木)
	6/ 6(木)、13(木)、20(木)	7/11(木)、18(木)、25(木)
	8/ 8(木)、22(木)、29(木)	9/ 5(木)、12(木)、26(木) 10/10(木)

- 募集対象** 60歳以上男女 30名 (15名以上)
- 受講料** 12,000円+保険料
(64歳以下1,850円、65歳以上1,200円)
- 受付** 随時申し込み可:(1回600円)+保険料
※申込書(当センター常備)と保険料を一緒
にお申込みください



呼吸循環器系機能測定のお知らせ

富山県総合体育センターで実施している呼吸循環測定は、運動生理学専門指導者及びスポーツドクター立会いのもと、持久系競技の指標となる様々な値を求め、測定後は結果についての説明と個人に合った今後の効果的なトレーニング方法についてのアドバイスを行っています。

2019年日程		8月	24日(土)
4月	6日(土)・20日(土)	9月	28日(土)
5月	18日(土)・25日(土)	10月	12日(土)・19日(土)
6月	15日(土)・22日(土)	11月	9日(土)・16日(土)
7月	—	12月	14日(土)

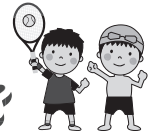
- 定員** 最大4名
- 測定料金** 一般/1,050円 児童・生徒/520円
- 場所** 富山県総合体育センター 呼吸循環測定室
- 日程** 13:00～受付・測定準備 14:00～測定開始
- 申込方法** 測定希望日の一週間前までに電話又はメールにてお申し込みください。
E-mail: palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp TEL: 076(429)5455





平成31年度スポーツセミナー新規会員募集中

☆☆☆ 目指せ! トップアスリート ☆☆☆



コース名	対象	コース	開設曜日	時間	定員	受講料(月額)	備考	
わんぱくスポーツ	小学1年生～ 小学3年生	週1回	月	17:00～18:00	各30名	¥3,600	陸上競技・ボール運動・器械体操など、多種目 スポーツを体験し、基本技術を身に付けます。 健康運動実践指導者	
フェンシングジュニア	小学生以上	週1回	水 金	19:00～21:00	各20名	¥4,200	フェンシングに親しみ、ルールや基礎技術を習得 しながら、実戦に近づけていきます。 富山県フェンシング協会 推薦指導者	
		週2回	水・金		20名	¥5,600		
トランポリン ジュニア	初級	週1回	月	A 17:30～18:30	21名	¥3,600	バッジテストをクリアしながら、楽しくトランポリンを 習得できます。 富山県体操協会 推薦指導者	
				B 18:30～19:30	35名			
	選手育成	小学生以上	週2回	月・木	C 17:30～18:30	21名	¥5,800	トランポリン競技会に出場する事を目的として 指導致します。
D 18:30～19:30					35名			
エアリアル	小・中・高校生	週1回	木	19:30～20:30	14名	¥3,600	スノーボーダー・モーグルスキー・チャリダー など、小・中・高生のエアリアルトレーニングの 指導を致します。	
テニスジュニア	小学生以上	週1回	水・金	17:00～19:00	各25名	¥4,200	テニスに親しみ、テニスのルールや基礎技術 から楽しく学びます。 富山県テニス協会推薦指導者	
		週2回		17:00～19:00	15名	¥5,600	テニスのルールや基礎技術に加え、より実戦的 な練習を行います。	
陸上ジュニア	小学4年生以上	週1回	水	18:30～20:00	50名	¥3,600	陸上競技(各種目)の基礎技術を習得し、陸上 競技の楽しさ、ルールやマナーなどを学びます。 富山陸上競技協会推薦指導 活動場所:富山県総合運動公園陸上 競技場	
バドミントンジュニア	小学生以上	週1回	月	19:00～21:00	20名	¥4,200	技術向上のためには、最初が大切! 基本をしっかり習得し、競技実戦に繋がります。 富山県バドミントン協会推薦指導者	
サッカージュニア	小学生以上	週1回	金	17:30～19:00	30名	¥3,600	サッカーの基本を習得しましょう。 これからサッカーを始めるお子さんや、技術を 向上させたいお子様のお手伝いをします。 日本サッカー協会公認指導者 健康運動実践指導者 活動場所:空港スポーツ緑地陸上競技場 雨天時 富山県総合体育センター内 【冬期】富山県総合体育センター内	
チア・リーディング ジュニア	基礎	年長児以上	週1回	月	17:00～18:00	30名	¥3,600	ダンスやモーション・スタンプ(組体操)を学び、 仲間を思いやり協力する心・礼儀やマナーを 身につけて楽しく練習します。 日本チアリーディング協会 チアリーディング指導資格
	選手	小学生以上	週2回	月 金	18:00～20:45 17:00～19:00	40名	¥5,600	育成クラスでは、競技会出場を目指し、技術 向上・豊かな表現力を身に付けます。『元気』・ 『勇氣』、『笑顔』のパワーで、イベント等にも参加 しながらチアを楽しみます。
水泳ジュニア	基礎	小学生以上	週2回	水・土	18:00～20:00	20名	¥5,800	水に親しみ、クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳の 4泳法を基本に練習します。
	選手育成		週3回	月・水・土	18:00～20:00	20名	¥7,800	得意種目の技能を伸ばし、競技選手を目指して 基礎技術をもとに 응용技術を練習します。
水球ジュニア	小学生以上	週3回	月・水 金	18:30～20:30 18:00～20:00	30名	¥7,800	水球の楽しさを知り、ルールや基礎技術を習得し て、ゲームができるようになります。 競技会参加を目的に練習します。 日本水球連盟 日本スポーツ協会 公認指導者・公認コーチ	
アーティスティック スイミング (シンクロ)	基礎	年長以上	週1回	土	16:30～17:30	30名	¥3,800	アーティスティックスイミングに親しみ、楽しく基礎 をマスターします。 選手育成では、技術の向上と共に競技会に向け 演技の練習をします。
	選手育成	小学生以上	週3回	水 木 土	17:00～18:30 17:30～19:00 16:30～18:00		¥7,800	
レディーステニス	A	一般女性	週1回	金	10:00～12:00	各15名	¥6,300	基礎技術を学びながら、楽しく健康体づくりを 目指します。 メンバー同士のコミュニケーションを大切に、し、 より楽しく活動できるように工夫します。 これからはテニスを始めたいビギナーの方にも お薦めです。 富山県テニス協会 推薦指導者
	B				13:00～15:00			
エンジョイテニス	A	一般男女	週1回	水	10:00～12:00	各15名	¥18,000	
	B				13:00～15:00			
リラックスヨガ	一般男女	週1回	水	10:00～11:00	15名	¥3,600	日常生活の凝りや疲労を、ゆっくり自分と向き 合い、呼吸と対話しながら心身ともにリラックス へと促します。 インド政府公認資格者	
ピラティス	一般男女	週1回	木	10:00～11:00	15名	¥3,600	身体の奥にある筋肉に働きかけるエクササイズ 細くしなやかな体づくりを目指します。 FTPピラティスインストラクター	
トランポリンエアリアル	一般男女	週1回	木	19:30～20:30	10名	¥3,600	スノーボーダー・モーグルスキー・チャリダー など一般成人のエアリアルトレーニングの指導を 致します。 富山県体操協会推薦指導者	
レクリエーション トランポリン	一般男女	月2回	月	10:30～12:30	20名	¥1,800	初心者、経験者を問わず、レクリエーショントラン ポリンを楽しむ指導いたします。 富山県体操協会推薦指導者	

👉 **W受講・家族割引制度あり!!**

※参加人数が少数な場合、休講になる事もございます。

お申し込み
お問い合わせ

TOYAMA



PALACE
SPORTS CLUB

パレススポーツクラブ事務局 まで

〒939-8252 富山県富山市秋ヶ島183 富山県総合体育センター内 TEL 076-429-2766(直通)
http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou E-mail:palace-sc@sportsnet.pref.toyama.jp

4月の主な利用予定

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。

また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。

【3/20現在】

■ 大アリーナ

- 6(土) 東アジアホープス大会県予選:卓球競技
- 7(日) 国体候補選手一次予選会(一般):卓球競技
- 13(土) 富山県高校春季ハンドボール選手権大会
- 14(日) 極真会館第10回北信越学生大会:空手競技
- 20(土)/21(日) 富山県高校春季卓球選手権大会
- 27(土) 第73回富山県高等学校春季バスケットボール選手権大会
- 28(日) 第73回富山県高等学校春季バスケットボール選手権大会
- 29(月) BBTチャレンジスーパーチビッ子
- 30(火) ふれあい大会:ビーチボール競技

■ 中アリーナ

- 13(土) 富山県高校春季ハンドボール選手権大会
- 14(日) 極真会館第10回北信越学生大会:空手競技
- 20(土) 富山県高校春季卓球選手権大会
- 21(日) 富山県スマッシュミズパドミントン大会
- 27(土) 第73回富山県高等学校春季バスケットボール選手権大会



※ランニング走路が利用できない日、および時間

6(土)/14(日)/21(日)の〈8:00~18:00〉 7(日)の〈8:00~15:00〉 13(土)の〈8:30~21:00〉
20(土)/27(土)の〈8:00~21:00〉 28(日)の〈8:30~18:00〉 29(月)/30(火)の〈8:00~17:00〉

☆☆4月の《ファミリースポーツタイム》☆☆

※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください

【大アリーナ】4(木)/11(木)/18(木)/25(木)〈18:00~21:00〉

■ 小アリーナ

- 1(月)/15(月) ハラウマウロア 〈13:30~15:30〉
- 3(水)/10(水)/17(水)/24(水) リラックスヨガ 〈10:00~11:00〉
- 4(木)/11(木)/18(木)/25(木) ピラティス 〈10:00~11:00〉
- 22(月) ナーブ・オカハラ富山校 〈11:00~13:00〉
- 27(土) 元気TOYAMA親子でチャレンジ 〈19:00~21:00〉
- 29(月) ビームライフ体験教室 〈13:00~16:00〉

■ 50m温水プール

- 1(月)~5(金) メガロス葛飾
- 1(月)~6(土) トライアクシス
- 21(日) 長水路公認記録会
- 26(金)~30(火) 全日本代表合宿:水球競技
- 27(土)~30(火) 富山県水泳連盟競泳
- セミナー水泳ジュニア(月)(水)(土)〈18:00~20:00〉

■ トレーニング室

営業時間はいつでもご利用いただけます

■ 測定室

- 3(水) (午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
- 4(木) (午前) 富山スガキ
- 6(土)/20(土) (午前/午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業
- 7(日) OHYAMAスポーツクラブ
- 8(月)/10(水)/11(木)/12(金) (午後) アクアフェアリース
- 13(土) (午前) 富山中部ボイス
- (午後) 個人
- 15(月) 富山第一バレーボール部

■ 飛込温水プール

- 7(日) 富山県水泳連盟AS国体強化練習
- 14(日) 富山県民体育大会1部
- 21(日) 長水路公認記録会
- 27(土)~30(火) 富山県水泳連盟競泳合宿
- セミナー水球ジュニア(月)(水)(金)〈18:30~20:30〉
- セミナーシンクロナイズドスイミング(水)(木)(土)〈17:00~18:30〉

■ 宿泊

- 1(月)~4(木) メガロス葛飾
- 1(月)~5(金) トライアクシス
- 26(金)~30(火) 日本水泳連盟水球
- 27(土)~30(火) 富山県水泳連盟競泳



■ 会議室/大研修室/中研修室/小研修室

会議室および研修室の利用については、お問い合わせください

■ スポーツサウナ

営業時間内はいつでもご利用いただけます

【4月の休館日・・・2(火)、9(火)、16(火)、23(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇ ※ただし温水プールおよびスポーツサウナは

平日/土曜 9:00~21:00
日曜/祝日 9:00~19:00

平日 14:00~20:00
土曜 10:00~20:00
日曜/祝日 10:00~18:30

スポーツクリニックのお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に、
日本スポーツ協会公認スポーツドクターがアドバイスいたします

● 整形外科系スポーツ障害相談日(無料) 4月13日(土)14:00~16:00

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談

● 内科系スポーツ障害相談日(無料) 4月6日(土)/20日(土)14:00~17:00

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

● 呼吸循環器系機能測定日(有料) 4月6日(土)/20日(土)14:00測定開始 (一般1,050円)

競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

お申し込みは、トレーニング室へ 076-429-5455(代)



平成31年度

スポーツケルニツクのお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に…

日本スポーツ協会公認スポーツドクターがアドバイスいたします!どなたでも無料で相談できます。

整形外科系スポーツ障害相談

(14:00~16:00)

2019年	4月	13日(土)
	5月	11日(土)
	6月	8日(土)
	7月	6日(土)
	8月	3日(土)
	9月	7日(土)
	10月	14日(月・祝)
	11月	2日(土)
	12月	7日(土)
2020年	1月	11日(土)
	2月	8日(土)
	3月	14日(土)

内科系スポーツ障害相談

(14:00~17:00)

2019年	4月	6日(土)・20日(土)
	5月	18日(土)・25日(土)
	6月	15日(土)・22日(土)
	7月	-
	8月	24日(土)
	9月	28日(土)
	10月	12日(土)・19日(土)
	11月	9日(土)・16日(土)
	12月	14日(土)
	2020年	1月
2月		15日(土)・22日(土)
3月		7日(土)

- 内 容**
- ◆スポーツによる腰・膝・肩などの痛みに関する相談
 - ◆スポーツによるケガ等の治療方法やトレーニング処方に関する相談
 - ◆スポーツ障害の予防方法に関する相談

定 員 ◆約10名

- 内 容**
- ◆スポーツによる内科的症状(動悸、息切れ、頭痛、胸痛など)についての相談
 - ◆内科系障害をもつ方のスポーツ実施に関する相談など

定 員 ◆約4名

アドバイザー 日本スポーツ協会公認スポーツドクター

場 所 富山県総合体育センター トレーニング室内 体力相談室

お申し込み方法 お申し込み・お問い合わせは…

富山県総合体育センター

〒939-8252 富山市秋ヶ島183番地(富山空港横)

TEL 076(429)5455 FAX 076(429)4163

ホームページ(富山県総合体育センター)

http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou

E-mail: palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp(トレーニング室)



お 詫 び

パレス便り381号の「すぐに役立つ食事と栄養のコーナー」について「風邪予防のための食事」となっていますが、「疲労回復のための食事」です。誠に申し訳ありませんでした。