

ジム ワールド Gym World

R05 Vol.287

秋号

MAKE
TOYAMA
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

第23回

スポーツ フェスティバル

無料開放

内ばきシューズを
持参してください

10月9日 月・祝

inとなみ

大アリーナに
幼児コーナーも
あるよ～

9:00～16:00

富山県西部体育センター
砺波市温水プール

※スポーツサウナは開放しません。

売店もあります！

第1トレーニング室
無料開放
(中学生以上)

中アリーナ
親子運動教室

(対象:2歳～5歳)

★講師★

特定非営利活動法人
笑顔スポーツ学園

※定員有。事前予約有。
詳細は、裏面をご覧ください。

大アリーナ

障害者スポーツ

フライングディスク体験

(アキュラシー)

★講師★ 富山県障害者
フライングディスク協会

大アリーナ

■無料開放
(卓球・バドミントン
ビーチボール など)

中研修室
InBody測定

(脂肪量や筋肉量など
体内成分チェック)

温水プール

- 無料開放
- 水球をやってみよう～!
- はじめてのアクアビクス
- 親子で着衣泳体験会

大研修室

- ヨーガわくわく
運動体験教室
- ①高齢者にやさしい
コース
- ②一般 コース

中アリーナ

- ニュースポーツ&
レクリエーション体験コーナー
- ストラックアウト ●スリッパ飛ばし
- スポーツリバーシ ●モルック

第2トレーニング室

- スローエアロビク&
かんたんピラティス体験
- アクティブ・チャイルド・プログラムで
遊ぼう♪
- ボールやリボンをさわってみよう!
(新体操体験)
- みんなで～EXダンス体操～を
踊ろう! (キッズダンス体験)

■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

第23回

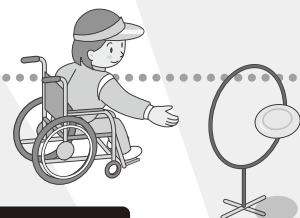
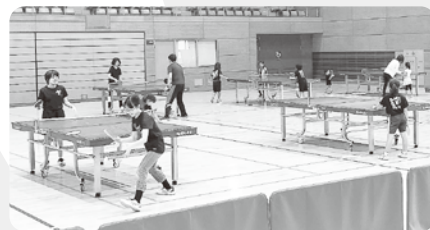
スポーツフェスティバル in

【大アリーナ】 ※当日受付のみ

9:00～16:00 卓球・バドミントン・ビーチボールなど

9:00～16:00 幼児コーナー

10:00～12:00 障害者スポーツ フライングディスク『アキュラシー』体験
講師 富山県障害者フライングディスク協会



【中アリーナ】

9:00～12:00 ニュースポーツ&レクリエーション体験 ※当日受付のみ

・ストラックアウト ・スポーツリバーシ ・スリッパ飛ばし ・モルック

事前予約有!!

富山県西部体育センターにて9/30(土)から電話か窓口で受付開始(空きがある場合は当日受付可)

親子運動教室

講師 特定非営利活動法人 笑顔スポーツ学園

①14:00～14:30 2歳～3歳の部 (定員20組)
(対象2019年4月2日～2021年4月1日生まれ)

②15:00～15:45 4歳～5歳の部 (定員20組)
(対象2017年4月2日～2019年4月1日生まれ)



【第1トレーニング室】

9:00～16:00

無料開放
(中学生以上)

※当日受付のみ



【中研修室】

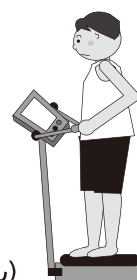
13:00～15:00

※当日受付のみ

インボディ測定会 (小学生以上)

体内の筋肉量や体脂肪率、部位別
バランスがわかります。

(心臓ペースメーカー等を装着の方は測定できません)



事前予約有!!

SEIBUスポーツクラブ、砺波市温水プールにて9/30(土)から電話か窓口で受付開始(空きがある場合は当日受付可)

【第2トレーニング室】

10:00～10:45 スローエアロビック&
かんたんピラティス体験 (定員20名)

11:00～11:30 ～ACP～アクティブ・チャイルド・プログラムで遊ぼう♪
対象 年中～年長児 (定員15名)

13:30～14:00 ボールやリボンをさわってみよう! (新体操体験)
対象 年中～年長児 (定員10名)

14:15～14:45 みんなで～EXダンス体操～を踊ろう! (キッズダンス体験)
対象 主に小学生(親子参加可) (定員20名)



となみ^{R5} 10月9日(月・祝) 9:00~16:00 全館無料開放!!

【大研修室】

ヨーガわくわく
運動体験教室
(定員15名)

13:00~14:00 高齢者にやさしいコース
14:30~15:30 一般コース

事前予約有!!
富山県西部体育センターにて9/30(土)から電話か窓口で受付開始(空きがある場合は当日受付可)

【屋根のある広場】

9:00~16:00
売店
休憩スペース



【砺波市温水プール】

10:00~16:00 無料開放 ※保護者(水着着用)1名につき子ども2名までの利用
9:30~10:15 水球をやってみよう!【対象・25m泳げる小・中学生】(定員15名)
10:30~11:10 はじめてのアクアビクス【対象・中学生以上】(定員20名)
15:00~15:30 親子で着衣泳体験会【対象・小学生とその保護者】(定員親子10組)

事前予約有!!
砺波市温水プールにて9/30(土)から電話か窓口で受付開始(空きがある場合は当日受付可)



■お問い合わせ■

【富山県西部体育センター】TEL(0763)33-3412 FAX(0763)33-5840
【砺波市温水プール】TEL(0763)33-4450
【NPO法人SEIBUスポーツクラブ】TEL(0763)33-3077
【砺波市スポーツ推進委員協議会】TEL(0763)33-1613



西部体育センター
ホームページQRコード



西部体育センター
LINE公式アカウント



SEIBUスポーツクラブ
ホームページQRコード

プレゼントクイズ



<問題>

「FIBAバスケットボールワールドカップ2023」では、48年ぶりに自力で五輪出場権を獲得した、男子日本代表チーム。通称「○○○○ジャパン」と呼ばれていますが、○に入る文字は何でしょうか? 次の3つから選んでください。

①シロツキ ②ヤミツキ ③アカツキ

■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。応募の際にはをお寄せください。

- 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

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 2023年11月30日(木) 必着

1名様
プレゼント

西部体育センターから



バランスボール

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

3
レッスン利用券
3名様

エアロビクス・ヨーガ各種、
ピラティス、太極拳・気功法



ヨーガ

エアロビクス



※エアロビクス・ヨーガ各種、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。

Let's スポーツ

ニュースポーツや軽スポーツをみんなで楽しめます。日頃から運動不足を感じている方、運動を始めたいがきっかけがほしい、汗を流して気分転換がしたいなど、どなた様もお気軽にご参加ください。

開催日

10/20, 11/17

第3金曜日 14:00~15:30



種目 フライングディスク 卓球

定員 30人 場所 中アリーナ

申込み 開催日の前日までに受講料を添えて直接窓口へお申込みください。

受講料 1回300円(保険料込み)

問合せ 富山県西部体育センター TEL 0763-33-3412

Enjoy バドミントン

どなたでも楽しくバドミントンができる場を提供し、健康、体力づくり、仲間づくりを支援します!!

10/4, 10/11, 10/18, 10/25(水)

11/1, 11/8, 11/15, 11/22(水)



場所 中アリーナ

受講料 2,000円/月 または 1回600円

対象者 バドミントン愛好者

申込み 受講料を添えて直接窓口へお申込みください。

定員 15人

富山県西部体育センター TEL 0763-33-3412

令和5年度スポーツクリニックのお知らせ **無料**

【整形外科系・個別相談】

13:00~15:00 場所：1F応接室

【レディース系講演会『産後の体調管理と運動』】

13:00~15:00 場所：大研修室

*スポーツによる関節の痛みや不具合などへの対処法やトレーニング方法に関すること

10/21(土) 砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生

10/28(土) 伏木医院院長 伏木 弘 先生

11/11(土) 砺波総合病院整形外科 高木 泰孝 先生

申込み 開催2日前までに電話または直接窓口へお申込みください。

富山県西部体育センター
〒939-1313 砺波市柳瀬241 TEL 0763-33-3412

◎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 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