

# ジムワールド Gym world

R05 Vol.288

冬号

MAKE  
TOYAMA  
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

今年もあとわずか...

イルミネーションが色鮮やかに  
夜空に映える季節がやってきました



12月からクリスマスツリーが  
西部体育センターエントランスに登場します

## 第1トレーニング室 営業時間変更のお知らせ

令和5年12月19日(火)に年末清掃を実施します。

トレーニング機器、マット等の移動と、現状復帰のため以下のとおり営業時間を変更いたします。

- ①令和5年12月18日(月) 9:00～16:00 (16:00～21:00は休業)
- ②令和5年12月20日(水) 13:00～21:00 (9:00～13:00は休業)

皆様のご理解とご協力をお願いします。



年 末 年 始  
休館のお知らせ

令和5年12月29日(金)  
} 年末年始休館  
令和6年1月3日(水)  
} から通常営業  
令和6年1月4日(木)



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](mailto:seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp)



ホームページQRコード



LINEQRコード

今年度は3月に開催します!!

# 親子かけっこ教室

親子で楽しく様々な動作を行いながら、走りの基礎を学びます。



日時 **令和6年3月3日(日)**

- ① 幼児の部 (年中・年長児とその保護者1名) 13:00~14:30
- ② 小学生の部 (小学1・2年生とその保護者1名) 14:45~16:15

講師 (公財)日本スポーツ協会公認陸上指導員 豊岡 成義 氏

場所 富山県西部体育センター 大アリーナ

定員 各コース25組 **受講料** 1組2,000円

申込み チラシ、ホームページ、LINEでお知らせいたします。ご期待ください!!



## Let's スポーツ

スポーツに親しみながら冬の運動不足を解消しましょう!!  
皆さまお誘いあわせでご参加ください。

日時 **R6 1/19, 2/16, 3/15(金)**  
原則第3金曜日 13:00~15:30

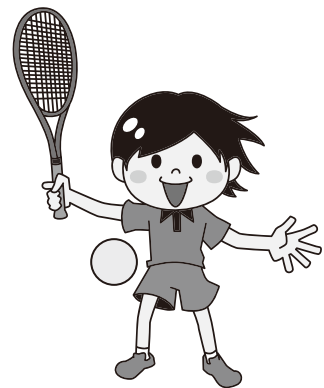
種目 フレッシュテニス・フライングディスク

定員 30人 **場所** 中アリーナ

対象 どなたでも参加可能 **受講料** 1回300円

申込み 開催日の前日までに窓口へお申込みください。

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

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!!

日時 **12/6, 13, 20, 27(水)**  
**R6 1/10, 17, 24, 31(水)**  
**2/7, 14, 21, 28(水)**  
**3/6(水), 13(水), 18(月), 27(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 (後期)のお知らせ

無料

## 整形外科相談 13:00~15:00

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方法など

12月16日、R6 3月9日(土)

市立砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生

R6 1月20日、2月17日(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

内科障害がある場合の運動やトレーニング方法に関すること

R6 1月13日(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(講習会) 13:00~15:00

### 『女性ホルモンと骨盤底筋群トレーニング』

R6 3月2日(土)

講義/伏木医院院長 伏木 弘 先生

※実技は西部体育センタースポーツ専門員が行います。



申込みは、2日前までに窓口または、電話・FAXでお申込みください。

〒939-1313 砺波市柳瀬241 富山県西部体育センター TEL 0763-33-3412 FAX 0763-33-5840

## プレゼントクイズ



### <問題>

富山県西部体育センターでは、2月17日(土)に、日本ハンドボールリーグ男子チーム、「富山〇〇〇〇」の試合が開催されます。〇に入る言葉は何でしょうか。次の3つから選んでください。

- ① ドリームス ② ブルーハーツ  
③ サンダーバース

### ■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 2024年3月31日(日) 必着

1名様  
プレゼント

西部体育センターから



リュックサック

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

エアロピクス・ヨガ各種、  
ピラティス、太極拳・気功法



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・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。

ひきこもりがちな冬にこそ西部体育センターでトレーニングを始めませんか?!

## 筋力トレーニングのマシーンが3台リニューアルされました!!

### リアデルト/ペックフライ

**三角筋、僧帽筋/大胸筋、三角筋**

機能的に補いあう筋群をバランスよく鍛えることで肩の安定化が維持できます。

※ハンドルが肩の高さになるように椅子を調整してから使用します。



### シーテッドカーフエクステンション

**腓腹筋、ヒラメ筋**

かかとを上げる動きに関係する筋を強化します。スポーツや日常で跳ぶ、走る、階段を昇るなどの時に推進力をつける場面ではたらく筋です。



### ダイバージングローロウ

**広背筋、大円筋、菱形筋、僧帽筋、三角筋**

上半身の引く動作に関する筋肉を対象とし、背筋力強化はもちろん正しい姿勢づくりに役立ちます。



## 一般体力測定に InBody (インピーダンス式体成分分析) が加わりました!!

両手足の電極から体内のあらゆる方向に電流を流し、その流れ具合から体脂肪率や筋肉量などの体成分を測定します。トレーニング効果の確認や元気ハツラツな健康体力保持増進への目安にご利用いただけます。

- 料 金 一般/670円 児童生徒/330円 未就学児は不可
- 注意事項 ・心臓ペースメーカー (植え込み型医療機器) 生体情報モニタを装着している方は誤作動の危険性があるので測定できません。

◎機器の立上げに時間を要しますので事前に電話か受付窓口でご予約をお願いします。



◎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