

ジムワールド Gym world

R06 Vol.289

春号

MAKE
TOYAMA
STYLE
BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

新年度も楽しいこと盛りだくさん!!

日頃の運動不足を解消したい方集まれ!!

Let's フレッシュテニス!!

4/18、5/16、6/20、7/18

毎月第3木曜日 10:00~11:30

場所 中アリーナ1/2面 定員 12人
指導者 センター職員 参加料 1回300円(保険料込み)



はじめよう!! 西部体育センターで仲間づくり!! 健康づくり!!

軽い運動とストレッチのセットではじめよう健康習慣!!

朝のストレッチ & ちょいトレ

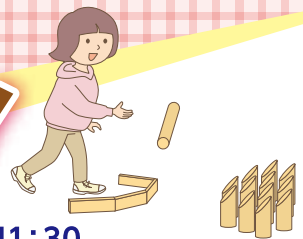


5/13、20、27(月) 6/3、10、17(月)
全6回 9:15~10:00

場所 中アリーナ1/2面 定員 10人
指導者 センター職員
参加料 全6回1,500円または1回300円(保険料込み)

フィンランド生まれの誰でも簡単に楽しめるニュースポーツです!!

モルック しよう!



6/7(金)、7/5(金)
毎月第1金曜日 10:00~11:30

場所 中アリーナ 定員 10人
指導者 センター職員 参加料 1回300円(保険料込み)

申込みは開催日の前日までに窓口へお申込みください

富山県西部体育センター公式Instagramを開設しました!



お得な情報に加え、
大会・イベントの様子など、
当施設の“今”を発信中!!



@TOYAMA_SEIBU_SPORTS_CENTER

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/>

LINE: <https://page.line.me/246fipnk>

Instagram: https://www.instagram.com/toyama_seibu_sports_center

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



ホームページQRコード



LINEQRコード

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月 3、10、17、24日(水)

5月 1、8、15、22日(水)

6月 5、12、19日(水)

※6月の月払いはありません

7月 3、10、17、24日(水)

原則水曜日 10:00~12:00

場 所 中アリーナ

対象者 バドミントン愛好者

定 員 15人

参加料 2,000円/月 または1回600円

申込み 受講料を添えて直接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



令和6年度は8月に開催します!!

親子で楽しくあそびながら、走りの基礎を学びます

親子かけっこ教室

令和6年 8月12日(月・祝)

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) 15:00~16:30

講 師 (公財)日本スポーツ協会公認コーチ2 [陸上競技] 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 各コース先着25組 受講料 1組2,000円

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



令和6年度スポーツクリニック (前期)のお知らせ

無料

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方法など

4月20日、5月25日、7月20日(土) 市立砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生
6月29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 ※個別相談

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

5月11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 13:00~15:00 ※個別相談

女性特有の体の悩みや運動に関すること

6月15日(土) 伏木医院院長 伏木 弘 先生



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、6月から月に一度、木の棒を投げるニュースポーツを体験できる事業を開催します。その競技名を次の3つから選んでください。

- ① トロッコ
- ② コミック
- ③ モルック

※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 2024年7月1日(月) 必着

1名様
プレゼント

西部体育センターから



フォームローラー

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・ヨガ各種、ピラティス、太極拳・気功



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。

西部体育センターで

10代～80代まで幅広い年代の方にご利用いただいています

一般体力測定をやってみませんか!!

一般体力測定では測定後の結果表『あなたの健康体力表』で現在の体力レベルを知ることができます。自分の体力の現状を知り、日常の生活に運動を取り入れましょう!!

測定項目

- 【血圧】 (体調チェック)
- 【形態】 身長 / 体重 体組成 (InBody)
- 【肺機能測定】 努力性肺活量、1秒量、1秒率



最大酸素摂取量 (バイクこぎ)

《行動を維持する能力》

- 【心肺持久性】 最大酸素摂取量 (バイクこぎ 13分間)
- 【筋持久力】 上体おこし



敏捷性 (反復横跳び)

《行動を起こす能力》

- 【筋力】 握力、背筋力
- 【瞬発力】 垂直跳び



平衡性 (閉眼片足立ち)



柔軟性 (立位体前屈)

《行動を調整する能力》

- 【敏捷性】 全身反応時間、反復横跳び
- 【平衡性】 閉眼片足立ち
- 【柔軟性】 立位体前屈 上体反らし

場 所：2F 健康体力相談室

料 金：一般 670 円 児童生徒 (高校生以下) 330 円

申込み：受付窓口または電話でお申込みください。

電話 0763-33-3412

(開始時間や人数についてはお申込みの際にご相談下さい)

※当日は運動のできる服装
と内履きシューズをお持ち
ください



●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 TEL (0763) 33-4450 FAX (0763) 33-4462
砺波総合運動公園 TEL (0763) 33-6889 FAX (0763) 33-6891