

ジム ワールド Gym world

R08 Vol.298

夏号

MAKE
TOYAMA
STYLE

BEYOND CORONA, WITH US

富山県

富山県西部体育センター

親子で楽しく将棋の基礎を学び、考える力を養います!!

親子将棋教室

9/12、19、26 (土)
全3回 19:00~20:30

講師 富山将棋道場 席主 野原 孝行 氏
(日本将棋連盟公認 将棋指導員)

場所 中研修室

対象 小学1~4年生とその保護者

定員 10組(先着順)

参加料 全3回6,000円(教材費含む)

申込み 8/28(金)~9/10(木)までに参加料を添えて
直接窓口へお申込みください。



健康づくりに役立つウォーキング
のコツやポイントをご紹介します!!

砺波の自然も
大満喫!!

Mikiのウキウキ ウォーキング教室

10/26、11/2、9 (月)
全3回 9:30~10:30

講師 南 美紀 氏

(1992年バルセロナ五輪女子10K競歩代表)

場所 『庄川水辺ふれあいロード』や
砺波市運動公園周辺

(雨天時は西部体育センター館内)
対象 ウォーキングを通じて
健康の保持増進を目指したい方

定員 20人

参加料 1,000円/回又は、2,700円/3回

申込み 各回3日前までに参加料を添えて
直接窓口へお申込みください。



かけっこに親しみながら楽しく走りの基礎を学びます!!

さとの かけっこ教室

11/14 (土) 13:30~15:00

講師 福島 聖 氏(富山銀行)
(100m、200m 富山県記録保持者)

場所 大アリーナ

対象 小学3~6年生

定員 25組(抽選)

参加料 1,500円

申込み 10/26(月)~11/4(水)に
Googleフォームからお申込みください。



これからも楽しい
企画満載!!

詳細はHP又はチラシでご確認ください

『利用料金改定』のお知らせ

令和8年7月1日(水)から利用料金が変わりました。新料金は右記の二次元コードでご確認ください。

※購入済みの回数券は引き続きご利用いただけます。



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



ホームページ二次元コード



LINE二次元コード



Instagram二次元コード

1～3歳の幼児とその親を対象に親子がそれぞれ分かれて運動を楽しめます

子育て親子リフレッシュタイム

**8/20、9/10、
10/15、11/19(木)**
月1回木曜日 10:00～12:00

参加無料!!

冷房有

みんなで集まって
スポーツして

汗かいて
盛り上がり

気分爽快!!

講師 幼児 保育士資格保有者
保護者 西部体育センター指導員

場所 中アリーナ

対象 1～3歳の幼児とその保護者(兄弟、姉妹での参加可)

申込み 不要 うち履きをお持ちになり、好きなお時間に
直接中アリーナへお越しください。

ご不明な点は西部体育センター(0763-33-3412)にお問合せください。



フィンランド生まれのどなたでも気軽に楽しめるニュースポーツ!!

モルックしよう!

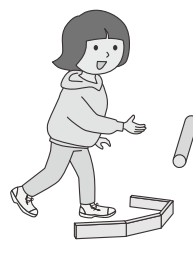
『モルック』という木の棒を、1～12までの数字が書かれた『スキttl』という的になげて、倒れた得点を足していきます。チーム対抗で交互に投げていき、最初に50点とったチームが勝ちです。

8/7、9/11、10/9(金)
毎月1回金曜日 10:00～11:30

場所 中アリーナ **指導者** 西部体育センター指導員

参加料 300円/回(保険料、用具代込み)

申込み 電話か直接窓口へお申込みください。



Enjoy バドミントン

バドミントン好きの皆さん大集合!!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!!

8/7、19、26(水) 9/2、9、16、30(水)
10/7、14、21、28(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

参加料 600円/回または2,000円/月(シャトル、保険料込)

申込み 電話か直接窓口へお申込みください。



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 中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 ※8月の相談は実施しません

9/19、10/17(土)

市立砺波総合病院整形外科 山田 泰士 先生

11/28(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

内科系障害を持つ方の運動処方、健康診断の結果についてなど

9/26(土)

あみたに医院院長 網谷 茂樹 先生



レディース講演会

13:00~14:30

※演題は未定(決定次第ジムワールド秋号、HP、チラシ等でご案内します)

11/7(土)

伏木医院院長 伏木 弘 先生

プレゼントクイズ



<問題>

西部体育センターでは、10月12日(月・祝)に無料開放イベント、「スポーツフェスティバルinとなみ」を開催します。さて、この日は、何の日でしょうか。次の3つから選んでください。

①A 天皇誕生日 ②B みどりの日 ③C スポーツの日 ※ヒント…4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9月30日(水) 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、こちらの二次元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



グリッドボール
(マッサージボール)

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・ヨガ各種、
ピラティス、太極拳・気功法



ヨーガ



※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。

今年もきてね!!

スポーツフェスティバル in となみ 2026

全館無料
開放!!

場所

富山県西部体育センター
砺波市温水プール

令和8年10月12日
(月・祝)スポーツの日



今年も楽しい企画をご用意し
皆様のお越しをお待ちしています!



●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

砺波市温水プール
砺波総合運動公園

TEL (0763) 33-3412 FAX (0763) 33-5840
e-mail: seibuspo@sportsnet.pref.toyama.jp
TEL (0763) 33-4450 FAX (0763) 33-4462
TEL (0763) 33-6889 FAX (0763) 33-6891



リサイクル適性(A)