

## 令和5年度 総会

5月21日(日) 福光中央会館において、令和5年度総会を開催しました。4年度事業及び収支決算を事務局の報告の通り承認し、2,705万円の指定管理料を含め総額6,060万円の5年度事業計画(案)と収支予算(案)を原案の通り可決承認し、新年度がスタートしました。4年度はスポーツ指導者の派遣が延べ155回に上ったことや、職員が資格取得に向け様々な講習会に参加したことが報告されたほか、繰越金が多額に上ることから職員の処遇改善を図ることを求める意見もありました。また、今年は設立20周年記念事業に取り組むことも報告されました。今年度も、市民や会員の皆さまにより良いサービスを提供することを心掛けてまいりますので、宜しくお願いします。



## 待ちました! 秋の風物詩

# ふくみっスポーツデー

よおおいでた、楽しんでいかれ~



## 10/9 (月・祝)

皆さまの中にはこの日を待ちわびている方も多いのではないのでしょうか。老若男女問わずに楽しめるモルック、空中浮遊のトランポリン、密かな人気のチームライフル。そのほか、多くの魅力あるスポーツが皆さまのご来館をお待ちいたしております。心地よい秋の日差しを浴び、ちょっぴり汗をかいたならコロナなんて吹き飛ばしてしまうことでしょう。



9:00 ~ 12:00

## 健康ウィーク

~ カラダが喜ぶ、ココロが弾む、1週間 ~



4/3~9に『健康ウィーク~カラダが喜ぶココロが弾む1週間』を開催し、健康講座やエアロピクスなど14の無料教室に延べ209名が参加されました。「色々な教室が体験できてよかった」「久しぶりにいい汗がかけた」などと喜びの声がたくさん聞かれました。期間中、3つ以上のスタンプで「教室無料券」や「なんと共通商品券」が貰える抽選会で19名の方が当選されました。ぜひ今後も運動を習慣化させましょう!

## お得な夏割で 暑い夏をぶっとばせ!

ロシアのウクライナ侵攻、岸田総理の息子問題など、世の中には割り切れない問題が山とありますが、夏割だったら割り切れます。レディーストランポリンやボールエクササイズ&ヨガ等新しい教室を開講して当クラブでは皆さまのご参加をお待ちいたしております。

昨年度登録されていない方は通常料金からさらに50%オフ!

小・中学生	2,000円	⇒	1,500円
一般	4,000円	⇒	3,000円
65歳以上	2,500円	⇒	2,000円

※小・中学生は別途保険料800円が必要です。

## 20 years HAPPY Anniversary 10月開催予定 20周年記念講演 講師/ 田知本 遥さん



平成14年、県内9番目の総合型地域スポーツクラブとして設立した福光スポーツクラブは昨年5月に二十歳を迎えました。しかし、コロナ禍の影響もあり記念事業などの開催を控えておりました。コロナの状況も落ち着きつつあることから、10月1日(日)に記念式典と記念講演会を開催することで準備しております。記念講演の講師は、リオオリンピック女子柔道70kg級金メダリスト 田知本 遥さんをお招きすることとしております。詳細は改めてお知らせしますので、大勢の皆さまのご来場をお待ちしております。

## 祝 全国大会出場!

第6回全日本ラージボール卓球選手権大会 in 滋賀 6/30~

混合ダブルス 才田 和昭・才田 道子  
男子シングルス 才田 和昭

全農杯 2023年全日本卓球選手権大会 in 兵庫 7/28~

カブの部 (福光南部小3年) 本多 千桜

第16回全国社会人クラブバドミントン選手権大会 in 愛媛 6/23~

65歳以上男子シングルス 川原 昌彦  
60歳以上男子シングルス 水口 錦次  
60歳以上男子ダブルス 水口 錦次 藤田 洋一

## LET'S GO! 今年こそは! 秋の おでかけウォーキング!

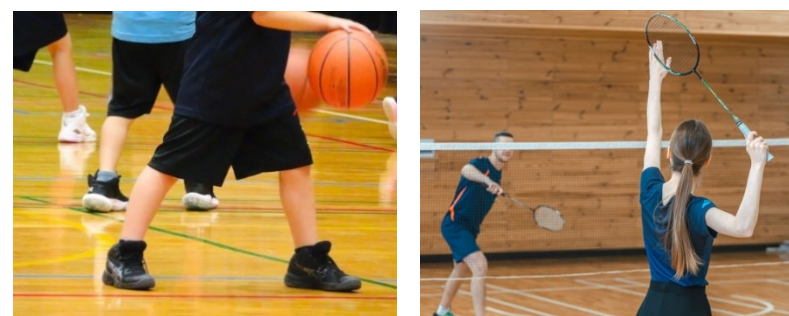
福光発着で気軽に行ける秋のおでかけ企画。今回は、県内でも少し遠い入善・魚津方面です。苔生した木々や小さな川、幻想的で貴重な沢スギ林や、米騒動発祥の地とされた町の生立ちに触れながらの魚津散策。あなたも“癒し”を探し **レッツ ウォーキング!**

日時: 10月26日(木) 8:00~15:30  
行先: 入善町、魚津市



詳細は後日チラシにて、ご案内いたします

## 火曜の夜は インジョイスポーツタイム!



毎週火曜日 19時30分より、福光体育館2F アリーナを一般開放しております。ぜひご家族やお友達と一緒に体育館に遊びに来てください! ボールの貸し出しも行っていきます!

利用料: 大人210円 小人100円

※福光スポーツクラブ会員は無料



# 初夏のウォーキング

6/10に初夏のウォーキングを開催し、44名の参加者の皆さまと五箇山地域で2.3kmの道のりをゆっくりと歩きました。今回、現地ガイドから相倉合掌造り集落の説明を受けながら散策し、参加者からも好評でした。天候に恵まれ、心地の良い汗をかくことができた上、途中でカモシカと出会うという貴重な体験もしました。来年も開催を予定しております、興味のある方はぜひ！



## 繰り返しが大事！ 救命救急(AED)講習



4/25に団体利用者と職員を対象に、心肺蘇生法とAEDの使い方講習を行いました。正しい知識と技術を習得し、万一の時にも勇気を持って対応できるよう、今後も継続していきます。参加された皆さま、ありがとうございました。

ご協賛いただいたサポーターの皆様をご紹介します。ご支援に対し、心より感謝申し上げます。

アイ保険エージェンシー(株)	イケダスポーツ
トナミイアルゴルフ倶楽部	フラッセル たか炎
石崎家具(株)	片山工業(株)
(株)岩城自動車工業所	(株)喜八食品
(株)松本建材	株式会社 森組
鮮魚亭 かにんや	田中組
日嶋精型(株)	日の出屋製菓産業(株)
(有)イシザキ	(有)上坂運動具製作所

カラオケまんぷく	チューモク(株)
赤池家具製作所	医王アローザ(株)
(株)ロンウッド	(株)かな和工業
(株)土居建設	(株)船藤鉄工所
松月	青龍
南砺石油(株)	日本ソフテック(株)
矢木接骨院	山本紙茶店

## ご協力お願いします！ 8/6(日) 6:00~ クリーンアップ清掃

毎年、多くのボランティアの方々のご協力により福光体育館周辺は美しく保たれ、皆さまに気持ちよくご利用いただいております。今年も上記日程で行います。ご協力をお願いします。



## Break Time

再入幕の朝乃山が大相撲5月場所を盛り上げ、動画再生ランキングは連日トップを占めておりましたが、終盤の連敗が響いて照ノ富士の優勝を許してしまいました。名古屋場所での完全復活を期待しております。ところで、6年振りに開催された野球のWBCは、侍ジャパンが劇的な勝利で優勝を果たしました。どの試合も目が離せず、見どころ満載でありました。その後も、アメリカのメジャーリーグや日本のプロ野球で、WBC戦士が活躍しており野球人気も盛り上がりつつある様です。阪神タイガースも今のところ絶好調ですが、どうなることやら・・・この秋にはラグビーW杯も予定されており、日本代表チームの快進撃を期待しています。一方、市内には野球の試合に単独チームで出場できる中学校は1校とのことであります。少子化の問題や部活動指導者の地や移行もあり、子どもたちを取り巻く環境はますます厳しくなっております。総合型地域スポーツクラブとして、野球だけでなく色々なスポーツを通して、子どもたちの成長を手助けしていきたいものであります。

リリーフ	リスト&インター たかとん	めく森の郷	ゆめうさぎ
(株)One to One	株式会社 オカベ	(株)オヤマ自動車	(株)ガスコム / ムラ
株式会社 久 恵	(株)新陸運輸	(株)第一ツアーズ	(株)谷村電機工業
紙居石油(株)	髪結いたけだ	河合バット製作所	三協立山(株)三協アルミ出雲工場
中越鉄工(株)	東田手袋商事(株)	得能建設工業(株)	富山県公認 南砺自動車学校 指定学校法人
福光農業協同組合	法邑接骨院	松本塗装工業(株)	道の駅 福光(株)
(有)仕出しセンター あらやま	(有)坂上松華堂	(有)山崎冷菓	クラブのHPでも ご紹介しております。

## ダイエットのチャンス！ チェレンジしてみませんか？

次の2点に該当の方は、2つの教室のどちらかを無料で受講出来ます。  
①南砺市在住の40~70歳で、BMIが25~30の方  
②教室の初回と最終回の身体測定結果(体重・体脂肪・腹囲)を市へ報告することに同意される方(受講料は市の補助)  
※2022年度に肥満解消教室に参加された方は対象外となります

### レディースランポリン



女性限定の教室です。初心者でも楽しめる簡単な技に挑戦します。

時間：金曜 19:40~20:30  
場所：福光体育館アリーナ  
開講：9/8【全8回】

### ボールエクササイズ&ヨガ



インナーマッスルを鍛えて脂肪を燃焼しやすいカラダをつくります

時間：火曜 20:00~20:50  
場所：福光体育館卓球場  
開講：7/11【全9回】

NPO法人 福光スポーツクラブ事務局  
南砺市福光体育館内  
TEL 52-2831 FAX 52-7782  
URL <http://www.fukumitsu-sc.com>  
E-mail [info@fukumitsu-sc.com](mailto:info@fukumitsu-sc.com)