

福光スポーツクラブ

～スポーツでココロもカラダも健康に～

四季を楽しむ
山歩き



さくら
ウォーキング



いきいき貯筋
スポーツ



ピラティス



サタデーナイト
スポーツ



スラックライン



スポーツ
少年団



新体操



トランポリン



3月15日(日) 9時より 受付開始 (一部を除く)

クラブ紹介

クラブの基本理念

子どもからお年寄りまで幅広い年齢層の方が気軽に運動できる環境を創る
様々な活動を通して世代間交流を図り、地域のコミュニティ作りを目指す
生涯にわたっての健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりを支援する

クラブのビジョン

福光らしいスポーツクラブ

福光のスポーツ活動の現状
地域のニーズにあったスポーツクラブ

継続的に成長していくスポーツクラブ

地域のニーズと時代を敏感にとらえ
成長していくスポーツクラブ

地域に根差したスポーツクラブ

地域密着型の活動を行い、地域の理解を得て正会員・会員や
賛助企業の協力を得て運営するスポーツクラブ

クラブの仕組み

地域
住民

クラブ運営への参画（クラブマネジャー、指導者、ボランティアスタッフ 等）

「総合型」= 3つの多様性
多様目・多世代・多志向

多様目

- 自分のやりたい種目に
- 複数の種目に

多世代

- 幼児から高齢者まで
- 親子で、家族で、仲間と

多志向

- 自分が楽しめるレベルで
- 自分の目的に合わせて

会費を支払う（受益者負担）

地域住民の自主的・主体的な運営

スポーツクラブ 多種多様な事業展開

定期活動

- ・スポーツスクール
- ・サークル活動 等

不定期活動

- ・指導者講習会
- ・スタッフ研修会 等



交流事業

- ・会員の世代間の交流を図る行事やイベント
- ・地域住民全体を対象としたイベント 等

〈クラブが生み出す効果〉

- 地域住民のスポーツ参加機会が増えた
- 地域住民間の交流が活性化した
- 元気な高齢者が増えた
- 世代を超えた交流が生まれた 等

会員として活動への参加

自立した日常生活を送る為に！！ 老後に備えて使って貯めよう筋肉貯筋！

貯筋運動教室

対象：60歳以上 定員30名
時間：金曜 13:30～14:30
場所：福光体育館アリーナ
回数：8回[3期]
料金：会員1,000円/各期 非会員2,000円/各期
講師：小谷 真澄[健康運動指導士・スクエアステップ指導員]
日程：春5/15～7/3
夏7/10～9/4 [8/14はお盆のため休み]
秋9/11～10/30

福光体育館まで足を運べない方へ

10名以上の参加者があれば
左記の料金で地区公民館の
出張教室を開催いたします

※日程等の都合が合わない場合は、開催できません

まずは、ご相談ください！



【内容】

◇貯筋運動◇

鹿屋体育大学学長 福永哲夫氏が長年の研究から生み出されたイスを使った運動で、特に足腰の筋肉を強くします
効果的で・安全で・音楽に合わせて動くので誰でも楽しく実践できます

◇スクエアステップ◇

「遊び心」があり、「取り組みやすく」あらゆる年齢層の人々を惹きつける
健康づくりエクササイズです。認知機能の向上に効果的です！
右の写真のように行います

〈まずは実践！〉

◇レクリエーション

自然と笑顔になる、楽しいレクリエーションで頭と身体を活性化！

★昨年、石黒地区で開催した際、8割以上の方が体力の向上を実感されました！（体力テストの結果が向上！）



石黒貯筋運動教室の様子

★スポーツ de 女子会



対象：一般女性 定員15名
時間：金曜 20:00～21:00
場所：西部体育館
回数：7回[3期]
料金：1,000円/各期
講師：各種スポーツ指導員
開講：春5/15 夏7/10 秋9/11

【内容】

バドミントン・フレッシュテニス・ビーチボール・キンボール
など、さまざまなスポーツを女性同士で楽しめます
スポーツだけでなく会話も楽しめます♪♪

運動初心者の方、運動不足の方 大歓迎！
女性スタッフがやさしく指導します
明るい雰囲気スクールを目指します

★食事会等の交流会も予定しています★



★プチダイエット教室



対象：一般 定員30名
時間：火曜 19:00～20:00
場所：福光体育館 卓球場
回数：8回[2期]
料金：会員2,000円/各期 [非会員4,000円/各期]
講師：スポーツ指導員、管理栄養士[南砺市健康課]
開講：前期7/14 後期12/8

【内容】

「脂肪燃焼」を目的としたエアロビクスや「基礎代謝増加」を目的とした軽トレーニング、さらに管理栄養士(南砺市健康課)による「食事のアドバイス」など、運動と食事の両面からプチダイエットを行います！！

目標は負担の少ないよう2ヵ月で2キロ減を目指します
やさしい内容なので初心者の方も安心！

※初日と最終日に、健康・体力チェックを行います

幼児スクール



○新体操

対象：年中～小1[女の子] 定員 15名
 時間：火曜 17:00～18:00
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：10回[3期]
 料金：3,000円/各期
 講師：西尾 莉央
【日本体操協会公認審判員】
 開講：春5/12 秋9/1 冬12/1

音楽に合わせて、基礎体力づくりや動きづくり
 リズム感を育てます。発表会もあるよ♪

○キッズ剣道

対象：年中～年長 定員 20名
 時間：火曜 18:30～19:30
 場所：福光体育館 剣道場
 回数：10回[3期]
 料金：1,000円/各期
 講師：荒井 幸和、湯浅 清一、浅野 和義
 開講：春5/12 秋9/1 冬12/1

楽しいだけじゃない！「挨拶」「礼儀」
 「正しい姿勢」が自然と身に付きます

○キッズサッカー

対象：年中～年長 定員 20名
 時間：木曜 19:00～19:50
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：7回[2期]
 料金：2,000円/各期
 講師：加藤 義明、俵原 重則
 開講：前期5/7 後期9/24

やさしいコーチと一緒に人気のサッカー
 を楽しみましょう！

○キッズスポーツ [NEW]

対象：年少～年長と保護者 定員 20名
 時間：土曜 18:00～19:00
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：7回[2期]
 料金：1,500円/各期
 講師：福光スポーツクラブ指導員
【ジュニアスポーツ指導員・子ども身体運動発達指導士】
 開講：前期5/16 後期9/19 [月2回程度]

親子でふれあひながら楽しくカラダを動かします
 楽しみながら運動神経の発達も促します！

- 内容
- ・3デ イェ-ヨットレ-コング
 - ・なわとび
 - ・ボール遊び
 - ・マット運動
 - ・跳び箱
 - ・トランポリン



小学生スクール



○ドッジボール

対象：小1～小6
 時間：月・木・土曜 18:00～19:30
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：通年
 料金：1,000円
 講師：山本 吏
 開講：4/2

ドッジボールを楽しみながら、運動能力
 と集中力が養われます

○バドミントン

対象：小4以上 定員 20名
 時間：月曜 19:30～20:30
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：12回[2期]
 料金：2,500円/各期
 講師：水口 錦次
【日本バドミントン協会公認2級審判員】
 開講：前期4/13 後期9/7

基礎技術やルールを身に付け、
 大会に参加しましょう！

○新体操

対象：小2～小6[女の子] 定員 15名
 時間：火曜 18:30～19:30
 場所：西部体育館 アリーナ
 回数：10回[3期]
 料金：3,000円/各期
 講師：西尾 莉央
【日本体操協会公認審判員】
 開講：春5/12 秋9/1 冬12/1

はじめての方も大歓迎！音楽に合わせリボン等
 を使って新体操を楽しみます。発表会もあるよ

○ちびっ子ゴルフ

対象：小1～小6 定員 10名
 時間：水曜 17:30～20:00
 場所：福光ゴルフセンター
 回数：最大20回
 料金：3,000円/5回 [ボール代別]
 講師：三浦 大志
【PGAティーチングプロ】
 開講：5/13 教室開講時間内であればいつでも受講可

県内外でも有名なプロに教えてもらいながら、
 楽しく練習しましょう

○キッズ野球

対象：小1～小2 定員 20名
 時間：水曜 18:30～19:30
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：7回[3期]
 料金：2,000円/各期
 講師：山田 晋太郎、小谷 真澄
【ジュニアスポーツ指導員】
 開講：春6/3 秋9/30 冬1/13

元気なコーチと一緒にボールを投げたり、
 打ったり、楽しく身体を動かそう！

○ビームライフル

対象：小学生以上 定員 20名
 時間：木曜 18:30～20:00
 場所：福光体育館 卓球場
 回数：5回[5期]
 料金：1,000円/各期
 講師：田島 大輔
【南砺市ライフル射撃協会】
 開講：春5/7 夏6/18 秋[9/10/2]10/22 冬12/3

10m先の的に光線を発射する誰でも
 安全に楽しめる種目で

○トランポリン [初級コース]

対象：小1～中3 定員 20名
 時間：土曜 17:00～17:50
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：8回[2期]
 料金：2,000円/各期
 講師：清水 博文、林 裕一、嶋田 壮志
【トランポリン普及指導員】
 開講：前期4/11 後期9/12 [月2回程度]

トランポリンバッジテスト 5級～4級を
 練習します

○トランポリン [中級コース]

対象：初級受講かつ4級成功者 定員 20名
 時間：土曜 18:00～18:50
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：8回[2期]
 料金：2,000円/各期
 講師：清水 博文
【トランポリン普及指導員】
 開講：前期4/11 後期9/12 [月2回程度]

トランポリンバッジテスト 3級～1級を
 練習します

○チャレンジスポーツ [NEW]

対象：①=小1 ②=小2～小3 定員 20名
 時間：①金曜 ②火曜 18:30～19:30
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：30回
 料金：5,000円
 講師：各種スポーツ指導員
 開講：①5/15 ②5/12

様々な運動を楽しみ、基礎体力と運動能力向上
 を図ります。今年から通年型に変更しました！

- | 1年生の内容 | 2・3年生の内容 |
|-----------------|-----------------|
| ・3デ イェ-ヨットレ-コング | ・3デ イェ-ヨットレ-コング |
| ・ユ-スホ-ツ | ・少年団種目 |
| ・教室種目 | ・教室種目 |
| ・マット運動 | ・マット運動 |
| ・跳び箱 | ・跳び箱 |
| ・トランポリン | ・トランポリン |

運動うまくなり隊

- ・短距離走
- ・鉄棒
- ・トランポリン
- ・長距離走
- ・跳び箱

ちびっ子スキー

上記の詳細は後日案内します
 ※福光地域のみ

スポーツ少年団



団名	対象	時間・場所
剣道	小1～中3	月・木曜 19:00～20:00 吉江中学校 剣道場
ソフトテニス	小3～中3	火・木曜 19:00～21:00 土曜 9:00～12:00 福光屋内グラウンド
サッカー	小1～小6	火・金曜 18:30～20:00 福光総合グラウンド 他
野球	小2～小6	火・木曜 18:30～20:00 土曜 9:00～12:00 福光総合グラウンド 他
陸上	小4～小6	水曜 18:30～20:00 福光中学校グラウンド
バレーボール	小1～中3	月・水・木曜 18:00～20:00 土曜 16:00～19:00 福光東部小学校 体育館
バスケットボール	小1～小6	水曜 19:00～20:30 土曜 18:30～20:00 吉江中学校 体育館
スキー	小1～小6	木・金曜 19:00～21:00 IOX-AROSA [オフシーズン 木曜 18:30～19:30 福光中学校グラウンド]
水泳	小1～小6	月曜 19:00～20:00 ふくみつプール
卓球	小1～小6	土曜 18:00～19:00 吉江中学校 卓球場
柔道	小1～中3	水・金曜 19:30～21:00 福光体育館 柔道場

ジュニアハイスクール

○サッカー

対象：小5～中3
 時間：月曜 19:30～21:00
 場所：福光中学校グラウンド 他
 料金：2,000円/各期
 講師：加藤 義明
 開講：前期4/6 後期10/5

○野球

対象：中1～中2
 時間：月曜 19:30～20:30
 場所：福光屋内グラウンド 他
 料金：1,000円
 講師：吉尾 徹
 開講：秋10/5

○バレーボール

対象：中1～中3
 時間：月・水曜 17:30～20:00
 土曜 15:30～19:00
 場所：東部体育館 アリーナ
 料金：3,000円/各期
 講師：岩城 栄吉
 開講：前期4/1 後期10/3

○陸上

対象：中1～高3
 時間：水曜 18:30～20:30
 場所：福光中学校グラウンド 他
 料金：1,000円/各期
 講師：武田 一
 開講：前期4/1 後期10/7

○ソフトテニス

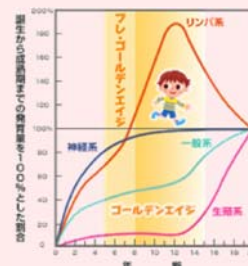
対象：小5～中3
 時間：木曜 19:00～21:00
 場所：福光屋内グラウンド
 料金：2,000円/各期
 講師：中川 高史
 開講：前期4/2 後期10/1

○相撲

対象：小1～高3
 時間：火・金曜 19:00～20:30
 場所：福光東部小学校 相撲場 他
 料金：2,000円/各期
 講師：大浦 常雄
 開講：前期4/3 後期10/2

子どものときにカラダをたくさん動かすことはすごく大事！

グラフを見て分かるように10歳前後の子どものカラダの発達は大人の50%程度ですが、神経系は大人の95%にまで達しています。この神経系の発達が著しい時期を「ゴールデンエイジ」と呼び、発育に個人差もある為、前後の5歳から15歳頃までカラダをたくさん動かすことが大事と言われます。特に「ゴールデンエイジ期」には、いろいろな運動を体験することで運動神経は抜群に向上します！当クラブでは、子ども達がいろいろな運動を楽しめるように多種多様な教室を開催していますので、ぜひ、受講してください！



一般日中スクール

○しなやか体操 [ストレッチ体操]

対象：一般 定員 30 名
 時間：月曜 10:00 ~ 11:15
 場所：福光体育館 柔道場
 回数：通年[4 期]
 料金：2,000 円/各期
 講師：桶谷 かをり
 [体操指導員]
 開講：春 4/6 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/18



元気な掛け声と笑い声が聞こえてくる楽しいスクールです

○爽快エクササイズ [3B 体操]

対象：一般 定員 30 名
 時間：火曜 14:00 ~ 15:30
 場所：福光体育館 アリーナ
 [冬期のみ卓球場]
 回数：通年[4 期]
 料金：3,000 円/各期
 講師：末永 弘子
 [公社]日本 3B 体操協会公認指導員
 開講：春 4/7 夏 7/7 秋 10/6 冬 1/12



音楽に合わせ道具を使い誰にでもできる健康エクササイズです

○ヨーガ

対象：一般 定員 25 名
 時間：水曜 10:00 ~ 11:30
 場所：福光公民館 1 階和室
 回数：通年[4 期]
 料金：3,000 円/各期
 講師：森 和世
 [ヨーガ指導員]
 開講：春 4/1 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/13



心と身体を整えて活力のある生活を生み出します

○ラージボールピンポン

対象：一般 定員 20 名
 時間：水曜 14:00 ~ 15:30
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：8 回[4 期]
 料金：3,000 円/各期
 講師：林 裕一
 [日体協公認卓球指導員]
 開講：春 4/8 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/20



健康的で親しみやすいラージボール卓球を楽しみましょう

○いきいき貯筋スポーツ [ウォーキング、加ーリング、ベタンクなど]

対象：50 歳以上 定員 35 名
 時間：木曜 9:30 ~ 11:00
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：通年[2 期]
 料金：1,500 円/各期
 講師：福光スポーツクラブ指導員
 開講：前期 4/9 後期 10/1



好きな運動だけでも歓迎！気軽に楽しみ仲間作りをしましょう

○遊ゆうシニア [パークゴルフ、ビーチボール]

対象：60 歳以上 定員 25 名
 時間：金曜 13:30 ~ 15:30
 場所：IOX-AROSA パークゴルフ場
 回数：通年[4 期]
 料金：春~秋各 1,000 円 冬 2,000 円
 講師：谷村 不二夫
 [県生涯スポーツ指導員]
 開講：春 4/10 夏 7/3 秋 10/2 冬 1/8



晴天時はパークゴルフ 雨天時はビーチボールを楽しみます

○なんと楽しい街歩き [歴史・文化に触れながらのウォーキング]

対象：一般 定員 30 名
 時間：金曜 8:30 ~ 13:00
 ※場所により時間変更を行います
 回数：5 回
 料金：1,500 円
 ※活動費別途
 講師：福光スポーツクラブ指導員

月日	行き先	活動費
4/17	福光 榎方ゆかりの地	0 円
5/1	福野 市街地 (夜高)	380 円
7/24	砺波 カカエスタイル	480 円
9/25	庄川 庄川峡と大仏	600 円
10/30	戸出 木曾義仲ゆかりの地	640 円



となみ野の街を訪れて、その街の歴史・文化に触れながら、楽しく街歩きをします 現地観光ガイドの方から説明もあります

○四季を楽しむ山歩き [日帰りレッキングツアー]

対象：一般 定員 30 名
 時間：日曜 6:30 ~ 18:00
 ※場所により時間変更を行います
 回数：5 回
 料金：1,500 円
 ※活動費別途
 講師：福光山岳会

月日	行き先	活動費
4/12	- 山歩き講座	0 円
5/17	入善 負釣山	4,500 円
7/5	庄川 牛嶽	4,000 円
10/4	高山 十二ヶ岳	5,000 円
11/15	上市 城ヶ平山	4,500 円



「仲間作り」に最適な教室です。四季折々の景色を求め、2 時間ほどで登れる近隣の山々を仲間と楽しく歩きます！

○冬季パワーアップ

対象：概ね 50 歳以上 定員 20 名
 時間：日曜 10:00 ~ 11:00
 場所：福光体育館 トレーニング室
 回数：7 回
 料金：1,500 円
 講師：岡村 智之
 [日本協公認アスレティックトレーナー]
 開講：12/20



ゴルフ・野球が好きな方にオススメ！飛距離アップを目指します

スクール受講生交流会

昭和の風情が残る飛騨神岡ウオーク温泉バスツアー

対象：一般スクール受講生 定員 45 名
 日時：10 月 22 日 (木) 9:30~16:00 [解散予定]
 集合解散は福光体育館駐車場にて行います
 料金：4,000 円 (バス・保険・入浴代として)
 募集：10 月頃に教室通じて申込み書類を配布します
 配布前の受付は行いません



一般夜間スクール

○ピラティス [月曜]

対象：一般 定員 20 名
 時間：月曜 20:00 ~ 20:50
 [冬期のみ 19:30 ~ 20:20]
 場所：福光体育館 卓球場
 回数：10 回[4 期]
 料金：4,000 円/各期
 講師：小山 久美子
 [FTP 公認ピラティスインストラクター]
 開講：春 4/6 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/18



身体の歪みを取り、正しい姿勢を身に付けます

○ピラティス [水曜]

対象：一般 定員 20 名
 時間：水曜 19:00 ~ 19:50
 場所：福光体育館 卓球場
 回数：10 回[4 期]
 料金：4,000 円/各期
 講師：小山 久美子
 [FTP 公認ピラティスインストラクター]
 開講：春 4/8 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/20



シェイプアップも一緒に受講すると効果倍増！

○マラソン教室 [とやまマラソン完走を目指します]

対象：高校生以上 定員 30 名
 時間：水曜 19:30 ~ 21:00
 場所：福光中学校 グラウンド 他
 回数：25 回
 料金：1,500 円
 講師：石崎 修、高瀬 裕行
 [福光陸上競技協会]
 開講：4/8



20分以上継続できる方のみ対象です。一緒にとやまマラソン完走を目指しましょう

○杖道

対象：一般 定員 30 名
 時間：土曜 18:30 ~ 20:00
 場所：吉江中学校 剣道場
 回数：通年[4 期]
 料金：3,000 円/各期
 講師：荒井 幸和
 [全日本剣道連盟 杖道 5 段]
 開講：春 4/4 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/16



初心者大歓迎！剣道連盟認定の稽古ができる県内唯一の教室

○トランポリン [一般]

対象：高校生以上 定員 20 名
 時間：土曜 19:00 ~ 19:50
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：8 回[2 期]
 料金：2,000 円/各期
 講師：清水 博文
 [トランポリン普及指導員]
 開講：前期 4/11 後期 9/12 [月 2 回程度]



誰でも気軽にトランポリンを楽しめます。様々な競技の競技力向上にもつながります

○お楽しみピクス [様々なフィットネスプログラム]

対象：一般女性 定員 20 名
 時間：火曜 19:00 ~ 20:00
 場所：福光体育館 卓球場
 回数：8 回[2 期]
 料金：会員 2,500 円/各期
 [非会員 3,500 円]
 講師：各種スポーツ指導員
 開講：前期 5/19 後期 9/8



音楽に合わせて道具を使い誰にでもできる健康エクササイズです

○シェイプアップ [エアロビクス]

対象：一般 定員 30 名
 時間：水曜 20:00 ~ 21:00
 場所：福光体育館 卓球場
 回数：通年[4 期]
 料金：3,000 円/各期
 講師：村上 由美子
 [エアロビクスインストラクター]
 開講：春 4/8 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/13



あっという間の 60 分！楽しく動いてシェイプアップ！

○スラックライン

対象：小学生以上 定員 25 名
 時間：水曜 19:30 ~ 20:30
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：10 回[2 期]
 料金：1,000 円/各期
 講師：島田 敏彦
 [Toyama Tuna Team]
 開講：前期 5/13 後期 9/30



綱の上を歩いたり、跳んだり様々な動きに挑戦します

○サタデーナイトスポーツ [対象を広げました]

対象：一般 定員 30 名
 時間：土曜 20:00 ~ 21:20
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：通年[2 期]
 料金：1,500 円/各期
 講師：福光スポーツクラブ指導員
 開講：前期 5/16 後期 10/3

日	内容
第 1 土曜	ビーチボール
第 2 土曜	バドミントン
第 3 土曜	フレッシュテニス
第 4 土曜	トランポリン or ニュースポーツ
第 5 土曜	交流会



いろいろなスポーツを楽しみ、ココロもカラダもリフレッシュ
 交流会として、バーベキューやボーリング大会なども行います

●当クラブでは、講師派遣も行っています

- 対象：職場、婦人会、老人会などの各種団体
 要望に応じた講師を紹介し、指定の場所（会社、公民館など）での教室が開けます
- 内容：プログラムにある教室は全て対応できます
 ※指導者の都合が合わない場合は派遣できません
- 料金：5,000 円 ~ 10,000 円（1 回） ※内容、時間により異なります



サークル団体紹介 (種目別一覧)

ビーチボール



○来夢

時間：月・木曜 13:00 ~ 15:00
場所：福光体育館 アリーナ

クラブ員構成

女性：21名 [50~70代]

○広瀬スポーツクラブ

時間：月・木曜 19:30 ~ 21:30
場所：月曜 福光体育館 アリーナ
木曜 西部体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：11名 [30~70代]
女性：4名 [40~50代]

○ひまわりスポーツクラブ

時間：水曜 19:30 ~ 21:30
場所：東部体育館 アリーナ

クラブ員構成

女性：13名 [50~60代]

○つくばねクラブ

時間：木曜 19:30 ~ 21:30
場所：福光体育館 アリーナ

クラブ員構成

女性：14名 [60~70代]

○歳西スポーツクラブ

時間：月曜 19:30 ~ 21:30
場所：西部体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：5名 [70~80代]
女性：6名 [60~80代]

○OB' ONE

時間：月・木曜 19:30 ~ 21:30
場所：東部体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：13名 [30~70代]
女性：8名 [40代]

○ヘルシー北山田

時間：水曜 20:00 ~ 21:30
場所：東部体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：7名 [30~70代]
女性：6名 [40~60代]

○福光婦人スポーツクラブ

時間：木曜 19:30 ~ 21:30
場所：福光体育館 アリーナ

クラブ員構成

女性：10名 [50~60代]

○パセリ

時間：月曜 19:30 ~ 21:30
場所：東部体育館 アリーナ

クラブ員構成

女性：10名 [40~50代]

○YSクラブ

時間：月・木曜 19:30 ~ 21:30
場所：東部体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：9名 [30~60代]
女性：1名 [50代]

○荒木スポーツクラブ

時間：水・金曜 19:30 ~ 21:30
場所：東部体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：10名 [30~70代]
女性：11名 [30~70代]

○中ノ江スポーツクラブ

時間：土曜 19:30 ~ 21:30
場所：東部体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：4名 [40~50代]
女性：7名 [40~50代]

バスケットボール



○福光バスケットボールクラブ

時間：水・土曜 20:00 ~ 21:30
場所：吉江中学校体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：18名 [20~30代]

ソフトボール



○旭工業クラブ

時間：水曜 18:30 ~ 21:00
土曜 9:00 ~ 12:00
場所：東部小学校 グラウンド

クラブ員構成

男性：21名 [20~60代]
女性：1名 [20代]

バレーボール



○福光クラブ

時間：水・土曜 20:00 ~ 21:30
場所：西部体育館 アリーナ

クラブ員構成

女性：12名 [30~50代]

硬式テニス



○かよう会

時間：水曜 18:00 ~ 20:00
木曜 17:30 ~ 20:00
場所：西部体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：7名 [小中学生]
女性：5名 [小中学生・40代]

フレッシュテニス



○ダイヤクラブ

時間：火曜 19:30 ~ 21:00
場所：東部体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：8名 [60~70代]
女性：2名 [60代]

○福光フレッシュテニスクラブ

時間：金曜 19:30 ~ 21:30
場所：福光体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：7名 [30~50代]
女性：4名 [30~40代]

ソフトテニス



○打つ虫

時間：火・木曜 19:00 ~ 21:00
場所：福光屋内グラウンド

クラブ員構成

男性：29名 [小中学生]
女性：37名 [小中学生]

フレッシュテニス・ラージボール卓球



○たちまちの会

時間：月・木曜 9:30 ~ 11:30
場所：福光体育館 月曜 アリーナ 木曜 卓球場

クラブ員構成

男性：4名 [60~70代]
女性：7名 [60~70代]

ラージボール卓球



○福光卓球会

時間：木曜 19:30 ~ 21:30
金曜 19:00 ~ 21:30
場所：福光体育館 木曜 卓球場 金曜 アリーナ

クラブ員構成

男性：17名 [50~80代]
女性：8名 [50~70代]

バドミントン



○福光バドミントンクラブ

時間：月・木曜 19:30 ~ 21:30
場所：福光体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：11名 [20~50代]
女性：5名 [30~40代]

フラダンス



○ハッピーフラクラブ

時間：火曜 14:00 ~ 16:00
場所：福光体育館 剣道場

クラブ員構成

女性：13名 [30~70代]

空手



○福光拳正館

時間：月・水曜 19:30 ~ 21:30
土曜 18:30 ~ 21:30
場所：福光体育館 柔剣道場

クラブ員構成

男性：24名 [小中学生・30~50代]
女性：20名 [小中学生・40~50代]

カローリング



○福光鶴友会カローリング部

時間：第1・2水曜 9:00 ~ 11:30
第3・4金曜 13:00 ~ 15:30
場所：福光体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：8名 [60~70代]
女性：10名 [60~70代]

○広瀬館カローリング部

時間：第2・4土曜 13:30 ~ 15:30
場所：福光体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：6名 [60~70代]
女性：7名 [60~70代]

○石黒カローリングクラブ

時間：金曜 9:30 ~ 11:30
場所：福光体育館 アリーナ

クラブ員構成

男性：10名 [60~70代]
女性：7名 [60~70代]

健康な身体づくり



○East Kin Beers

時間：水曜 20:15 ~ 21:30
場所：福光体育館 走路・アリーナ

クラブ員構成

男性：12名 [20~60代]
女性：5名 [20~50代]

サークル団体について [Q&A]

Q.サークル団体とは？

A.10名以上の団体で全員が会員登録をしている団体です。

Q.サークル団体に入ることはできるのか？

A.一度お問い合わせ下さい。可能であれば加入できます。

Q.サークル団体に登録するメリットは？

A.福光、東部、西部体育館を無料で定期利用できるようになります。

アリーナ利用状況一覧 平成27年2月20日現在

福光体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	△	○	○
夜間	△	○	○	△	△	○

西部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後	学校利用					○
夜間	△	休館	×	×	△	×

東部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後	学校利用					△
夜間	×	△	×	×	△	△

[表の見かた]

○…バドミントンコート3面以上空き有

△…バドミントンコート1面ほど空き有

×…空き面数無し

※予約状況は変動しますので、一度ご確認ください

※△×でも時間によっては、空き面があります

★空き面を利用してさまざまなスポーツを楽しむことができます！

★空き面を利用して定期的な活動することが可能です（サークル団体登録が必要）

※火曜日の夜間（福光体育館）は、ファミリースポーツタイムのため、個人利用のみとなります（面予約不可）

イベント紹介

春 さくらウォーキング



さくらの名所 小矢部川河川敷を歩きます
綺麗に咲きほこる桜の下を歩いて気分爽快！

日 時：4月11日（土）9:00～11:00
場 所：小矢部川河川敷【集合：福光行政センター裏駐車場】
参加費：会員 100円 非会員 300円
※小学生以下は無料

秋 紅葉ウォーキング



南砺市内の紅葉スポットを訪れて、紅葉を満喫しながらウォーキングします

日 時：11月7日（土）9:00～11:00（予定）
場 所：桜ヶ池【現地集合・解散】
参加費：会員 100円 非会員 300円
※小学生以下は無料

○ふくみつスポーツデー

年に一度の福光の一大スポーツイベント
さまざまなスポーツ種目を体験できます！



日 時：10月11日（日）9:00～16:00
場 所：福光体育館・福光中学校体育館 他
参加費：無料 どなたでもお気軽にご参加ください！

夏 初夏のウォーキング [称名滝周辺散策ウォーク]



初夏の立山に観光バスで訪れ、称名滝周辺を歩きます
自然に触れながらの森林浴を楽しみます

日 時：6月21日（日）7:30～15:30（予定）
場 所：称名滝・立山カルデラ砂防博物館【集合：福光体育館】
★観光バスに乗り、立山まで向かいます！
参加費：会員 3,600円 非会員 4,100円
定 員：45名（最少遂行人数 30名）

ウォーキングイベント申込みについて

[申込み方法]

会員の方は、随時申込み受付を行っております
非会員の方は、イベントの2ヵ月前から申込みを開始
します
締切は、各イベント7日前までです

福光体育館窓口へ現金を添えてお申込みください

[キャンセル料]

お客様の都合によるキャンセルの場合は
前日 50% 当日 100%の料金を負担していただきます

[会員特典]

特典 1 参加費が安くなります
特典 2 申込みを随時受け付けます（先行受付可能）

○クリーンアップ清掃

体育館利用者の方と協力して福光体育館の清掃活動
を行っています



日 時：8月9日（日）午前6:00～午前7:30
場 所：福光体育館 等
内 容：駐車場の溝そうじ・除草 等

カードを提示するとさまざまな特典が受けられます

特典①

福光体育館個人使用料 **無料**

小中学生 1日 100円 → **0円**
 高校生以上 1日 200円 → **0円**

★年に何度も利用される方は、会員登録するとお得★

小中学生・高校生以上の場合
 月2回、年間20回以上利用されるとお得！
 65歳以上の場合
 月1回、年間10回以上利用されるとお得！
 70歳以上の場合
 年間8回以上利用されるとお得！

特典②

ふくみつプール個人使用料 **半額**

小中学生 1日 200円 → **100円**
 高校生以上 1日 410円 → **200円**

ふくみつプール利用料金

	高校生以上	小中学生
1回券	410円	200円
回数券(11枚綴り)	4,110円	2,050円
1年券	18,510円	9,250円

※1回券のみ半額になります

特典③

スポーツ用品が安く買える



各種スポーツ用品

イケダスポーツ

商品が **10%OFF**

※一部特価品を除く



がんばる人、応援します。

太陽スポーツ

商品が **5%OFF**

※砺波店のみ

特典④

温泉入浴施設を安く利用できる

山菜と川魚料理
川合田温泉

入浴料 大人 500円 → **450円**
 小人 150円

富山県 アローザ温泉
 野草の宿 **楽夢**

入浴料 大人 500円 → **400円**
 小人 300円 → **200円**



桜ヶ池クアガーデン

入浴料 大人 620円 → **450円**
 小人 310円 → **200円**

砂風呂の宿 ふくみつ

華山温泉

入浴料 大人 800円 → **700円**
 小人 400円 → **300円**

福光体育館 施設紹介

○さまざまなスポーツが楽しめる



■アリーナ

【コート面数】

- ・バスケットボール 2面
- ・バレーボール 2面
- ・バドミントン 6面
- ・テニス 2面
- ・フットサル 1面



■ランニング走路



■柔道場



■卓球場（多目的ホール）



■剣道場

○会議室・休憩スペース・シャワー室も備えています



■会議室



■談話室



■シャワー室

○充実設備のトレーニング室



[利用方法]

- トレーニング機器の空き状況をみながらゆずりあって利用下さい ※占用利用はご遠慮ください
- 使用後は必ず汗を拭きとって下さい
- 中学生以下の方は原則利用出来ません

トレーニング機器の利用方法がわからない方は、1コインレッスンがオススメです！

1 コインレッスン 個人の体力・目的に合ったプログラムを作成します



使い方を知りたい、健康習慣を身に付けたい、ダイエットをしたい等有資格の職員があなたの「健康維持増進、筋力向上等」をサポートします！

- [内 容] 目的に応じた個人レッスンを1時間程度行います
 [料 金] 1回 500円
 [時 間] 平日 9時～19時（最終受付18時）
 ※受講を希望される方は事前予約をお願いします

○ご利用案内

1.開館について

平日・土曜 9:00 ～ 21:30

日曜・祝日 9:00 ～ 17:00

休館日 年末年始（12月29日～1月3日）

※臨時休館となる場合があります

2.個人使用料について

会員：無料 非会員：高校生以上 200円、中学生以下 100円

3.使用上の注意事項

- ◇受付に必ず申し出てから使用して下さい
- ◇施設内は必ず内履に履き替えて使用下さい
- ◇施設・設備及び器具等を使用した後は、必ず後片付けをして下さい
- ◇所定の場所以外で、飲食をしないで下さい
- ◇施設は、全館禁煙になります
- ◇貴重品の管理は各自で行って下さい
- ◇その他職員の指示に従って下さい

4.物品の貸出について



バドミントン



フレッシュテニス



卓球

[ラージボール用もあります]



各種ボール

ニュースポーツの用具もあります

物品の貸出をご希望の方は、窓口までお問い合わせください。

会員登録について

福光スポーツクラブ事務局（福光体育館内）にて、会員登録手続きをしてください。

★手続きの際に必要な物

- ・入会申込書
（福光体育館にありますので、直接窓口にお越しください）
- ・年会費（現金支払をご希望の方）
- ・口座番号、届出印（口座振替をご希望の方）
取扱金融機関：北陸銀行・富山銀行・福光農協・ゆうちょ銀行
※振替は5月・8月・11月・2月・3月に行います

教室の申し込みについて

- ①福光体育館窓口 または 電話でお申し込み下さい
※先着順ですので、申し込みはお早めに！
 - ②教室を受講するにはスポーツクラブの会員登録が必要となりますので、非会員の方は会員登録手続きをお願いします
- ★教室見学はいつでも受付けております。また一部の教室を除き体験も受付けておりますのでご希望の方はお問い合わせください
- ★申し込みは随時受け付けますが、途中参加や欠席の場合でも料金の割引は致しません

注意事項

- ・住所変更やお名前の変更があった場合は、必ず福光体育館へお申し出下さい
- ・退会される場合は、退会届の記入と会員カードの返却をお願いします

年会費について

	幼児	小中学生	高校生以上	65歳以上	70歳以上
年会費	500	2,000	4,000	2,000	1,500
6月末迄（家族割引）	500	1,800	3,600	2,000	1,500
7月以降（夏割）	500	1,500	3,000	2,000	1,500
10月以降（秋割）	500	1,000	2,000	1,500	1,500
1月以降（冬割）	500	500	1,000	800	800

※上記の金額は割引後の料金です

- 家族割引（小中学生から65歳未満の方対象）
6月末迄の期間内に同居家族で複数登録された場合年長者を除き、2人目から会費を1割引します
 - 年度途中割引（小中学生以上の方対象）
入会時期により上記のとおり割引します
- ※割引の併用及び幼児会員の割引はありません

保険について

種類	区分	料金	加入方法
スポーツ安全保険	中学生以下	800	振替または福光体育館へ現金支払い
	高校生以上	1,850	福光体育館へ現金支払い
	65歳以上	1,000	
スポーツ団体傷害保険	高校生以上	1,200	福光体育館へ現金支払い（3月末まで）

- 中学生以下は加入を必須、高校生以上は加入を推奨します（加入されない場合、自己責任です）
- 高校生以上の方が加入される場合は種類を検討下さい

問い合わせ先

特定非営利活動法人



福光スポーツクラブ

〒939-1654 南砺市福光 616

☎ 0763-52-2831

FAX 0763-52-7782

✉ info@fukumitsu-sc.com

🌐 <http://www.fukumitsu-sc.com>

