

2024年間プログラム

3/3(日)10時～

受付START!

Let's enjoy sports!

NPO法人

# ふくみつ スポーツクラブ



☎ 0763-52-2831

福光スポーツクラブ 🔍





# クラブの概要・ミッション

## ○クラブの概要

私たちクラブは、会員並びに地域住民に対して、運動・スポーツ活動の振興に関する事業を行い、地域の活性化を図るとともに、健全な心身の育成に寄与することを目的に地域住民が主体となってクラブを運営しています

## ○ミッション（使命）

地域のみなさまに愛されるクラブとなるために次のミッション（使命）を果たします

- ①子どもたちの健全育成 ②地域コミュニティの形成 ③多世代の健康維持増進 ④地域参画

## 地域住民

### 会員として参加

※会費や参加料等を負担(受益者負担)

### クラブ運営への参画

※運営役員、事務局、指導者、ボランティアスタッフ



子育て支援

スポーツ文化の  
確立

医療費削減

多世代

多志向

青少年の健全育成

スポーツ  
実施率の向上

多様目

# 福光スポーツクラブ

自主運営

受益者負担

地域にあったクラブづくり

健康づくり  
生きがいがづくり

地域  
コミュニティ

地域の活性化

学校運動部や  
障害者スポーツ  
との連携

一貫指導

拠点施設

施設の有効活用

豊かなスポーツライフの創造  
スポーツ振興



豊かな地域コミュニティの創造  
地域振興

地域のみなさまに支えられ、円滑なクラブ運営を行っています



会員 1866 名  
(地域住民の約 12%)



サポーター企業  
58 社



指導者



運営スタッフ



事務局職員



# 会員特典

◎ご利用の際は、必ず会員証の提示をお願いします



## 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210円 → 0円

月2回以上利用される方は、会員登録するとお得になります

## 特典 2 スポーツ用品が安く買える

各種スポーツ用品・学校体育用品

www.ikedas-sp.jp  
**イケダスポーツ**

商品が定価より **10%OFF**

※割引品、レンタル品、工賃を除く



がんばる人、応援します。

**太陽スポーツ**

商品が **5%OFF**

※一部の商品除く ※砺波店のみ

## 特典 3 温泉入浴施設を安く利用できる

※料金が変更となる場合があります

山菜と川魚料理  
**川合田温泉**

入浴料 大人550円 → **500円**  
小人200円

福光温泉  
**ぬく森の郷**

入場料 **平日限定 50円割引**



**桜ヶ池クアガーデン**

入浴料 大人700円 → **500円** 小人350円 → **250円**  
プール利用料 大人1650円 → **1320円** 小人1200円 → **960円**

かけ流しの天然温泉

**法林寺温泉**

入浴料 大人550円 → **500円**  
小人250円 → **200円**

# イベント

◎今年度開催するイベントの詳細は後日広報折込チラシ等で案内します

春

## 健康ウィーク

健康習慣を楽しく身につけることができる  
1週間！健康講座や教室体験・施設利用体験  
など様々な企画を予定しています



夏

## 初夏のウォーキング

楽しく初夏の自然を満喫しながら歩きます



秋

## おでかけウォーキング

市外へおでかけして楽しくまち歩きをします



## ふくみつスポーツデー

多種多様なスポーツ体験ができる「スポーツの秋」  
にオススメのイベントです



冬

## ビームライフル大会

経験者から初心者まで幅広いレベルの方が  
楽しむことができるライフル射撃大会です



## かんじきウォーキング

※積雪状況による

立山かんじきを履いて冬の自然を満喫しながら  
林道を歩きます 非日常体験ができます！



# 赤ちゃんパパ・ママのためのスクール (子育て応援券利用可)

## ベビーマッサージ&スキンシップ体操

ベビーマッサージで親子のスキンシップを図り親子の絆を深めます  
マッサージで気持ちよくなったあとは、パパ・ママとのスキンシップ体操を行います

対象：生後2か月～1歳児と保護者 定員10組

時間：土曜 10:30～11:20

場所：福光体育館 柔道場

回数：3回

料金：会員1回1,000円

非会員1回1,500円

講師：佐藤 美由紀

開催日：5/25・9/28・11/9



## 産後ケア 親子バランスボール NEW

骨盤のゆがみを解消し腰痛改善、心身のリフレッシュにつながります  
子どもと一緒に弾むこともでき親子のふれあいの場になります

対象：生後2か月(1か月齢で経過良好な方)～2歳児と保護者 定員10組

時間：日曜 10:30～11:20

場所：福光体育館 柔道場

回数：4回

料金：会員1回1,000円

非会員1回1,500円

講師：大西 友恵 [バランスボールインストラクター]

開催日：4/21・6/16・10/20・12/15



# プレ・ゴールデンエイジスクール (幼児～児童前期の動きづくりの教室)

## キッズスポーツ

楽しく遊びながら、走る・跳ぶ・投げるなどの基礎体力を高めます

対象：年中～年長 定員10名

時間：金曜 16:30～17:20

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：福光スポーツクラブ指導員

[健康運動指導士・ジュニアスポーツ指導員]

開講：前期5/10 後期9/27



## 親子カラダあそび NEW

ふれあい遊びやいろいろな道具を使った運動を通して、楽しく親子のスキンシップを図ります

対象：2歳児～年少と保護者 定員15組

時間：土曜 18:00～18:50 (月1回)

場所：福光体育館 アリーナ

回数：4回[2期]

料金：1,000円/各期

講師：福光スポーツクラブ指導員

[健康運動指導士・ジュニアスポーツ指導員]

開講：前期4/27 後期10/26



## キッズサッカー

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!

対象：年中～年長 定員16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：依原 重則

[FCロンサム]

開講：前期5/9 後期10/3



## ファミリースポーツ

親子でふれあいながら楽しく身体を動かします 楽しみながら運動神経の発達を促します

対象：年中～年長と保護者 定員20組

時間：土曜 18:00～19:00 (月2回)

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：福光スポーツクラブ指導員

[健康運動指導士・ジュニアスポーツ指導員]

開講：前期5/11 後期10/19



## チャレンジスポーツ (1年生コース・2・3年生コース)

様々な運動を楽しみ、基礎体力と運動能力向上を図り、子ども達の可能性を広げます

### 1年生コース

対象：小1 定員20名

時間：金曜 18:30～19:30

場所：福光体育館 アリーナ 他

回数：30回

料金：5,000円

講師：各種スポーツ指導員

開講：5/10



### 2・3年生コース

対象：小2～小3 定員20名

時間：火曜 18:30～19:30

場所：福光体育館 アリーナ 他

回数：30回

料金：5,000円

講師：各種スポーツ指導員

開講：5/7



## ちびっ子スキー

小学1年生から3年生を対象とした初心者向けのスキー教室です  
【12月中旬に学校を通じて案内します(福光地域のみ)】

## 運動うまくなり隊

「運動がうまくなりたい!」そんなみんなのお手伝いをします  
【内容等の詳細は後日学校を通じて案内します】

## 子どものときに様々な運動経験をするのがすごく重要!

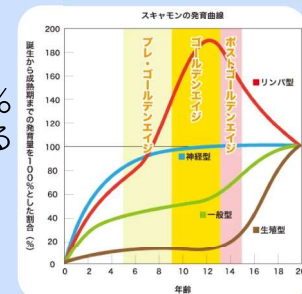
右のクラブの曲線は■リンパ型・■神経型・■一般型・■生殖型に分かれており、どのパーツがどの時期に成長するのかを示しています。

神経系は生まれて5歳頃までに成人の80%の成長を遂げ、12歳までにほぼ100%まで達すると言われ、この時期は、神経系の発達が著しく、様々な神経回路が形成されるため「プレ・ゴールデンエイジ」「ゴールデンエイジ」と呼ばれる時期になります。

この時期に多くの刺激を与える多種多様な動きを経験することが重要と言われています。

当クラブでは、子ども達が楽しくいろいろな運動経験を積むことができるように、多種多様な教室を開催しています。

## 健康コラム①





# ゴールデンエイジスクール (児童～中学生の種目別教室)

## ソフトボール

柔らかいソフトボールを投げたり・打ったり・捕ったり、楽しく身体を動かします

対象：小3～小6の女子 定員 14名

時間：火曜 18:30 ～ 19:30 (月2回)

場所：東部体育館

回数：6回 [3期]

料金：2,000円/各期

講師：中島 淳

開講：春5/14 秋9/3 冬12/10



## トランポリン (水曜①②・木曜①②)

トランポリンバッジテスト 5級～4級を練習します

対象：小1～小6 定員 各8名

時間：水曜 ①16:15 ～ 17:00 ②17:15 ～ 18:00

木曜 ①16:00 ～ 16:40 ②16:45 ～ 17:25

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：福光スポーツクラブ指導員

[トランポリン普及指導員]

開講：水曜 前期4/17 後期9/25 木曜 前期4/18 後期9/26



## アウトドアスポーツ リニューアル

ベルト状のラインを歩いたり、トリックをする”スラックライン”の他に  
色々なアウトドアスポーツを楽しめます！ 親子での参加也大歓迎！

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：1,500円/各期

講師：島田 敏彦

[アウトドアライフとやま代表]

開講：前期5/8 後期9/25



## ドッジボール

ドッジボールを楽しみながら、運動能力と集中力を養います

対象：小1～小6

時間：木曜 18:00 ～ 19:30

場所：福光体育館 アリーナ

回数：10回 [3期]

料金：1,500円/各期

講師：山本 吏

[日本ドッジボール協会公認指導員]

開講：春4/11 秋9/12 冬12/5



## ビームライフル

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す

対象：小学生以上 定員 12名

時間：木曜 18:10 ～ 19:40

場所：福光体育館 卓球場

回数：春・秋 各10回 冬5回

料金：春・秋 各2,000円 冬1,000円

講師：田畠 大輔

[南砺市ライフル射撃協会]

開講：春5/9 秋9/12 冬12/5



## わくわく運動あそび

簡単に楽しめる様々な運動に取り組み、身体を動かす楽しさを味わいます

対象：小1～小6 定員 40名

時間：土曜 10:00 ～ 12:00 (月1回)

場所：福光体育館 アリーナ 他

回数：7回

料金：3,500円

講師：福光スポーツクラブスポーツ部会員

スポーツ推進委員

金沢星稜大学地域連携学生団体

【内容等の詳細は後日学校を通じて案内します】



# ジュニアハイスクール (競技力向上を目指した教室)

## ドッジボール

対象：小1～中3

時間：月・木曜 18:00 ～ 19:30

場所：福光体育館 アリーナ

料金：4,000円/各期

講師：山本 吏 [日本ドッジボール協会公認指導員]

開講：前期4/1 後期10/3



## バレーボール 地域クラブ 中体連大会出場可能

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 [JSPQ公認バレーボールコーチ1]

開講：前期4/1 後期10/2



## 相撲

対象：小1～高3

時間：火・金曜 19:30 ～ 21:00

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 [福光相撲協会]

開講：前期4/2 後期10/1



## ソフトテニス 地域クラブ 中体連大会出場可能

対象：小1～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 [コート使用料1回200円別途]

講師：中川 高史 [JSPQ公認ソフトテニスコーチ3]

開講：前期4/4 後期10/3



## トランポリン

対象：バッジテスト3級以上の技術を有する人

時間：土曜 18:10 ～ 19:00

場所：福光体育館 アリーナ

回数：春・秋 各8回 冬4回

料金：春・秋 各2,000円 冬1,000円

講師：清水 博文 [トランポリン普及指導員]

開講：春4/13 秋・冬 後日案内 [月2回程度]









## いきいき貯筋クラブ

さまざまなスポーツ・レクリエーション種目を楽しめます  
定期活動の他にも楽しみイベントも開催します

対 象：一般 定員 40 名  
時 間：木曜 9:30 ～ 11:00  
場 所：福光体育館 アリーナ 他  
回 数：通年[2 期]  
料 金：2,000 円/各期  
講 師：福光スポーツクラブ指導員  
開 講：前期 4/11 後期 10/3



ウォーキングで体を温めたあと簡単なレクリエーションを楽しめます  
第3木曜は貯筋運動・コグニサイズ・スクエアステップを行います

## ピラティス&リズム体操

ピラティスでカラダの歪みを整え、肩こりや腰痛を改善します  
歪みを取った後は、リズム体操で気分爽快、リフレッシュ♪

対 象：一般 定員 20 名  
時 間：木曜 13:30 ～ 14:20  
場 所：福光体育館 柔剣道場  
回 数：9 回[4 期]  
料 金：3,000 円/各期  
講 師：竹島 歩



[FTP 認定ピラティスインストラクター・エアロビクスインストラクター]

開 講：春 4/11 夏 7/4 秋 10/10 冬 1/9

ピラティスは、ケガをした人や高齢の方にも体に余分な負担をかけずに筋肉を鍛えられる運動です

## 遊ゆうシニア

グループで楽しくパークゴルフをプレーします  
簡単な競技なので初心者も安心です

対 象：60 歳以上 定員 20 名  
時 間：金曜 13:30 ～ 15:00  
場 所：春～秋 IOX-A ROSA パークゴルフ場  
冬 福光体育館 アリーナ  
回 数：通年[4 期]  
料 金：1,000 円/各期[別途プレー代]  
講 師：南 与志和



開 講：春 4/5 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/10

※春～秋 小雨決行荒天中止 冬は体育館でレクリエーションスポーツを行います

カップインするまでの打数を競い合いながら楽しくプレーします  
ホールを楽しく歩くことができるので、健康づくりにオススメです!

## 杖道

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です

対 象：一般 定員 20 名  
時 間：土曜 15:00 ～ 17:00  
場 所：福光体育館 剣道場  
回 数：通年[4 期]  
料 金：3,000 円/各期  
講 師：河合 由紀子



[全日本剣道連盟 杖道6段]

開 講：春 4/13 夏 7/6 秋 10/12 冬 1/11

丸い杖を用いた、槍、薙刀、太刀の要素を兼ね備えた千変万化する  
多種多様な技を持った形武道で老若男女の区別なく一緒に楽しめます

## 冬季パワーアップ

ゴルフ・野球・マラソンなどのパフォーマンス向上を目指す冬期限定の短期集中トレーニング教室です【詳細は 11 月にチラシ等で案内します】

# バスで移動するおでかけ教室

## なんと楽しい街歩き

観光バスを利用し街を訪れ、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の説明もあります

対 象：一般 定員 25 名  
時 間：月曜 9:00 ～ 12:00  
回 数：4 回  
料 金：13,000 円  
(事務費・ガイド料・バス代等として)  
講 師：福光スポーツクラブ指導員  
観光ボランティアガイド



月 日	行 き 先
5/20	井波 八日町通り・瑞泉寺・木彫りの里・閑乗寺公園
6/24	砺波 太田名所巡り・庄川河川敷・御薬蔵工場
10/7	小矢部 クロスランド小矢部周辺・クロスランドタワー
11/11	砺波 油田名所巡り・大正蔵・三郎丸蒸留場 ★昼食会を行います(食事代を別途徴収します)

当クラブの都合で中止となった場合は、1 回 3,000 円を返金致します

## 四季を楽しむ山歩き

「仲間作り」に最適な教室です 四季折々の景色を求め  
近隣の山々を仲間と楽しく歩きます!

対 象：一般 定員 25 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(説明会含む)  
料 金：24,000 円  
(事務費・バス代・風呂代等として)



講 師：福光山岳会

○説明会 4/7 9:15～11:30(福光体育館) ※参加必須

月 日	山 名	行動時間
5/19	平・上平 袴腰山・三方山(現地集合)	3 時間
7/28	長野 ★白馬八方池	3 時間
9/29	岐阜 ★猪臥山	5 時間
10/27	井口 赤祖父山(現地集合)	5 時間

※ 5 時間以上、歩ける体力に自信のある方限定  
★印が当クラブの都合で中止となった場合、1 回 12,000 円を返金致します

# 出前教室

地域の方の「健康づくり」や「コミュニティづくり」のために、依頼のあった職場、地域づくり協議会、町内会、子ども会、  
婦人会などの集まりに当クラブの指導者を派遣します

対 象：職場、地域づくり協議会、町内会など地域の団体(福光地域外への派遣も可能です)  
日 時：ご希望の日時に合わせ、指導者の日程を調整します ※都合によりご希望に添えない場合があります  
内 容：【子供向け】レクリエーション活動 【大人向け】フィットネス・健康運動(プログラム内の教室)・レクリエーション活動 等  
講師料：5,000 円～(種目により異なりますので、ご相談ください) ※五箇山地域や市外への派遣については別途交通費が必要です  
申 込：福光体育館窓口またはホームページ内にある講師派遣依頼書に必要事項を記入し、提出してください



# 一般夜間スクール スタジオプログラム

## バレトン

(持ち物) ヨガマット

フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたボディメイクエクササイズで、身体の筋肉を整えます

対象：一般 定員 20 名  
 時間：月曜 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：坂下 朋子  
 [FTP 認定バレトンインストラクター]  
 開講：春 4/1 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/20



バレトンは全身を大きく動かし、バランス・体幹の力・柔軟性を高めます 初心者も安心のやさしい動きの運動です

## ボールエクササイズ & ヨガ

(持ち物) ヨガマット

バランスボールを利用したボールエクササイズを月2回・ヨガを月1回行います  
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作ります

対象：一般 定員 20 名  
 時間：火曜 20:00 ~ 20:50  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：9 回[4 期] 月末の火曜除く  
 種目：ボールエクササイズ (月2回)  
 ヨガ (月1回)  
 料金：3,500 円/各期  
 講師：ボールエクササイズ 大西 友恵 / ヨガ 且見 千尋  
 開講：春 4/16 夏 7/2 秋 10/1 冬 12/17



ボールEXの効果 ★ゆがみ解消・ダイエット・腰痛軽減  
 ヨガの効果 ★リラックス効果・集中力アップ・デトックス効果

## ピラティス

(持ち物) ヨガマット

身体の歪みをとり、正しい姿勢を身につけます 2コースより選択してください

### 【月曜コース】

対象：一般 定員 20 名  
 時間：月曜 20:00 ~ 20:50  
 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：坂下 朋子  
 [FTP 認定ピラティスインストラクター]  
 開講：春 4/1 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/20



深い呼吸をしながら運動し、インナーマッスルを鍛えます  
 しなやかで自由自在に動く理想的な身体と健康に導いてくれます！

### 【水曜コース】

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：村上 由美子  
 [FTP 認定ピラティスインストラクター]  
 開講：春 4/17 夏 7/3 秋 10/9 冬 1/8



## 筋膜リリース

(持ち物) ヨガマット

ストレッチボールを利用しリラクゼーションを行った後、筋膜リリースで凝り固まった筋肉をほぐします ひと月の疲れを取るリラクスタイム！

対象：一般 定員 20 名  
 時間：火曜 20:00 ~ 20:50  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：6 回[2 期] 月末の火曜開催  
 料金：2,000 円/各期  
 講師：大西 友恵  
 [JCCA 公認パーソナルインストラクター]  
 開講：前期 4/30 後期 10/29



ストレッチボールの効果  
 ★筋肉の緊張をほぐす ★姿勢改善 ★リラックス効果 ★睡眠の質の向上

## シェイプアップ

初めての方、体力に自信のない方でも大丈夫！  
 あっという間の 50 分！ 楽しく動いてシェイプアップ！

対象：一般 定員 30 名  
 時間：水曜 20:00 ~ 20:50  
 場所：福光体育館 卓球場  
 回数：通年[4 期]  
 料金：4,000 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 4/17 夏 7/3 秋 10/2 冬 1/8



軽快な音楽に合わせて行うエアロビクスで、脂肪燃焼！  
 しっかり良い汗を流してデトックス！心も体も健康に！

## バー・ワークス

(持ち物) ヨガマット

フィットネスとバレエを融合したグループエクササイズで、筋力・持久力・心肺機能・バランス・柔軟性の向上を目指します

対象：一般 定員 20 名  
 時間：木曜 20:00 ~ 20:50  
 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：坂下 朋子  
 [FTP 認定バー・ワークスインストラクター]  
 開講：春 4/11 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/9



余分な脂肪を燃焼して、引き締める部分はキュッと  
 引き締める美ボディメイクエクササイズ！

## ピラティス & エアロ

(持ち物) ヨガマット

ピラティスで柔軟性・筋力を高め、新陳代謝を高めた後  
簡単ステップのエアロビクスを行い、効率よく脂肪を燃焼させます

対象：一般 定員 20 名  
 時間：金曜 20:00 ~ 20:50  
 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：村上 由美子  
 [FTP 認定ピラティスインストラクター・エアロビクスインストラクター]  
 開講：春 4/12 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/10



ピラティスとエアロビクスのいいとこどりのプログラム  
 軽い負荷の運動内容なので運動初心者におすすめです



# ／ エンジョイ スポーツ&レクリエーション

## アウトドアスポーツ リニューアル

ベルト状のラインを歩いたり、トリックをする”スラックライン”の他に  
色々なアウトドアスポーツを楽しめます！ 親子での参加也大歓迎！

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：1,500 円/各期  
講 師：島田 敏彦  
[アウトドアライフとやま代表]  
開 講：前期 5/8 後期 9/25



講師はアウトドアのプロ！色んな遊び道具、遊び方を知っています♪  
水曜の夜は大人も子供もみんなが楽しめる遊び空間になります！

## マラソン

フルマラソンの完走を目指して、照明設備の整ったグラウンドで  
仲間と楽しく走ります とやまマラソンの際は、バスの運行も行います！！

対 象：一般 **新規の方 10 名 追加募集**  
時 間：水曜 19:30 ～ 20:50  
場 所：福光中学校 グラウンド  
回 数：20 回以上  
料 金：4,000 円  
講 師：石崎 修・瀬川 亮太  
中西 侑人・道海 俊裕 [福光陸上競技協会]  
開 講：4/3 (初回 説明会)



目標や体力レベルに応じてクラス分けをして練習します  
夏にハーフマラソン、秋にフルマラソンに挑戦します！

## レディーストランポリン 子育て応援！お子様同伴 OK！

**女性限定**の教室です！トランポリンは女性にうれしい運動効果が満載です  
初心者でも楽しめる簡単な技に挑戦します！ 子供連れの参加も可能です

対 象：一般女性 定員 10 名  
時 間：金曜 19:40 ～ 20:30  
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：湯浅 久美・藤井 奈央  
[トランポリン普及指導員]  
開 講：前期 5/10 後期 9/6



トランポリンは女性にうれしい運動効果がたくさん！  
★引き締まった美ボディメイク ★デトックス効果 ★ストレス解消！

## トランポリン (一般)

誰でも気軽にトランポリンを楽しむことができます  
たった 5 分でジョギング 1km に相当し、全身をバランスよく鍛えることができます

対 象：高校生以上 定員 10 名  
時 間：土曜 19:10 ～ 20:00  
場 所：福光体育館 アリーナ  
回 数：春・秋 各 8 回 冬 4 回  
料 金：春・秋 各 2,000 円 冬 1,000 円  
講 師：清水 博文  
[トランポリン普及指導員]  
開 講：春 4/13 秋・冬 後日案内 [月 2 回程度]



空中感覚やバランス感覚を身につけるのに最適です！  
レベルに応じて跳び方をステップアップしていきます！

## 健康な生活習慣と健康寿命の延伸

### 生活習慣病（メタボ）を防ぐため適度な身体活動を！



生活習慣病は、健康寿命を短縮させる最大の要因です。  
その多くは、不健康な生活の積み重ねによって引き起こされるものですが、毎日体を動かす習慣を身につけ、適量でバランスのとれた食生活や禁煙など、適切な生活習慣を実践することによって予防することができます

## 健康コラム③

### 身体活動（生活活動+運動）を増やしましょう

日常生活の中で行う身体活動を  
増やしましょう  
1 日計 60 分以上身体を動かす  
ことで生活習慣病のリスクを  
減らすことができます



### 運動習慣をつけましょう！

30 分以上の運動を週 2 回以上行う  
ようにしましょう  
運動習慣をつけることで生活習慣病  
のリスクを下げる効果が高まります





# / スポーツ少年団 ◎南砺市スポーツ少年団福光支部では8団が活動しています

## 剣道

対 象：小学生  
 時 間：月・木曜 19:00 ～ 20:00  
 場 所：福光体育館 剣道場

## 水泳

対 象：小学2年生 ～ 6年生  
 時 間：月曜 19:00 ～ 20:00  
 場 所：ふくみつプール

## バスケットボール

対 象：小学生  
 時 間：月・水曜 19:00 ～ 20:30、土曜 18:30 ～ 20:00  
 場 所：吉江中学校 体育館

## サッカー

対 象：小学生  
 時 間：火・金曜 18:30 ～ 20:00  
 場 所：福光総合グラウンド 他（冬期間：福光屋内グラウンド）

## 野球

対 象：小学生  
 時 間：火・木曜 18:30 ～ 20:30、土曜 9:00 ～ 12:00  
 場 所：福光総合グラウンド（雨天時・冬期間：福光屋内グラウンド・西部体育館 他）

## 陸上

対 象：小学3年生 ～ 6年生  
 時 間：水曜 18:30 ～ 20:00  
 場 所：福光中学校 グラウンド（雨天時・冬期間：福光中学校体育館）

## 柔道

対 象：小学生  
 時 間：水・金曜 19:00 ～ 20:30  
 場 所：福光体育館 柔道場

## 卓球

対 象：小学生  
 時 間：土曜 18:00 ～ 19:00  
 場 所：吉江中学校 卓球場

# / ジュニアスポーツ団体

## 福光ジュニアレーシング（スキー）

対 象：小中学生  
 時 間：木曜 18:30 ～ 21:00  
 場 所：西部体育館（冬季はIOX-AROSA スキー場で活動）

## サンダージュニア（ドッジボール）

対 象：小学生  
 時 間：土・日曜 9:00 ～ 12:00  
 場 所：福光体育館 アリーナ

## 打つ虫（ソフトテニス） 地域クラブ 中体連大会出場可能

対 象：小中学生  
 時 間：火・木曜 19:00 ～ 21:00  
 場 所：福光屋内グラウンド

## 南砺ベースボールクラブ 地域クラブ 中体連大会出場可能

対 象：中学生  
 時 間：月・水曜 18:30 ～ 20:30、土曜 8:30 ～ 12:30  
 場 所：月・土曜 福光中学校グラウンド  
 水曜 福野旅川グラウンド

## 福光東部バレーボール教室

対 象：小学生  
 時 間：月・水・木曜 17:30 ～ 20:30、金曜 17:30 ～ 19:30  
 土曜 9:30 ～ 12:30、17:00 ～ 20:00、日曜 9:00 ～ 17:00  
 場 所：東部小学校 体育館

## 吉江中バレーボールクラブ

対 象：中学生  
 時 間：木曜 17:30 ～ 19:30、金曜 17:30 ～ 19:50  
 日曜 9:00 ～ 17:00  
 場 所：東部体育館 アリーナ

## NIGHT☆BASKETS（福光中女子バスケクラブ）

対 象：中学生（女子）  
 時 間：水曜 18:30 ～ 21:00  
 場 所：福光体育館 アリーナ

## 空手道福光拳正館

対 象：小中高生・一般  
 時 間：小中高生 土曜 18:30 ～ 20:30  
 一般 水曜 19:30 ～ 21:30 土曜 20:30 ～ 21:30  
 場 所：福光体育館 柔剣道場

## サークル団体登録について（登録すると福光、東部、西部体育館を無料で定期利用できるようになる）

- ◆登録手順
- ①10名以上の団体で登録可能
  - ②メンバー全員の会員登録手続きを行う（代表者がまとめて登録手続きを行ってもよい）
  - ③サークル団体登録申請書を記入する  
※定期利用の希望があれば、申請書に記入する（他の団体と重複した場合は団体間で調整）
  - ④登録完了（サークル団体登録証・会員カード発行）
  - ⑤利用する際は、体育館窓口にて会員カードを提示する





# 一般スポーツ団体（サークル団体）

## 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  
主な年齢層：20代 ～ 50代

## 福光卓愛会（ラージボール卓球）

時 間：金・土曜 19:00 ～ 21:30  
場 所：金曜 福光体育館 アリーナ、土曜 福光体育館 卓球場  
主な年齢層：60代・70代

## たちまちの会（フレッシュテニス・ラージボール卓球）

時 間：月・木曜 9:15 ～ 11:30  
場 所：月曜 福光体育館 アリーナ、木曜 福光体育館 卓球場  
主な年齢層：60代・70代

## ダイヤクラブ（フレッシュテニス）

時 間：火曜 19:30 ～ 21:00  
場 所：東部体育館 アリーナ  
主な年齢層：60代・70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  
主な年齢層：30代・40代

## THUNDER（ドッジボール）

時 間：月曜 19:00 ～ 21:30、金曜 18:00 ～ 19:30  
場 所：月曜 福光体育館 アリーナ、金 西部体育館 アリーナ  
主な年齢層：10代・20代

## 来夢（ビーチボール）

時 間：月・木曜 13:00 ～ 15:00  
場 所：福光体育館 アリーナ  
主な年齢層：女性 60代・70代

## パセリ（ビーチボール）

時 間：月曜 20:00 ～ 21:30  
場 所：東部体育館 アリーナ  
主な年齢層：女性 50代

## 広瀬スポーツクラブ（ビーチボール）

時 間：月・木曜 20:00 ～ 21:30  
場 所：西部体育館 アリーナ  
主な年齢層：40代・50代

## つくばねクラブ（ビーチボール）

時 間：水曜 13:30 ～ 15:30  
場 所：福光体育館 アリーナ  
主な年齢層：女性 60代・70代

## ひまわりスポーツクラブ（ビーチボール）

時 間：水曜 20:00 ～ 21:30  
場 所：東部体育館 アリーナ  
主な年齢層：女性 60代・70代

## ヘルシー北山田（ビーチボール）

時 間：金曜 19:30 ～ 21:30  
場 所：東部体育館 アリーナ  
主な年齢層：30代 ～ 50代

## ピース（ビーチボール）

時 間：金曜 19:30 ～ 21:30  
場 所：東部体育館 アリーナ  
主な年齢層：30代 ～ 80代

## たんぼぼ（ビーチボール）

時 間：木曜 19:30 ～ 21:30  
場 所：福光体育館 アリーナ  
主な年齢層：女性 60代・70代

## 中ノ江スポーツクラブ（ビーチボール）

時 間：土曜 19:30 ～ 21:30  
場 所：東部体育館 アリーナ  
主な年齢層：50代・60代

## 鶴友会カローリングクラブ

時 間：水曜 9:00 ～ 12:00  
場 所：福光体育館 アリーナ  
主な年齢層：70代・80代

## 石黒カローリングクラブ

時 間：第1～第4金曜 9:00 ～ 11:00  
場 所：福光体育館 アリーナ  
主な年齢層：70代・80代

## 広瀬館カローリングクラブ

時 間：第2・4火曜 13:30 ～ 15:30  
場 所：福光体育館 アリーナ  
主な年齢層：70代

## 西太美カローリング愛好会

時 間：第2・4土曜 13:00 ～ 15:30  
場 所：東部体育館 アリーナ  
主な年齢層：70代・80代

## 全国大会等スポーツ競技大会出場激励金交付・出場告知掲示

当クラブでは、国際大会又は全国規模の大会に出場する会員に対し激励金の交付（年1回）および出場告知掲示を行っています（要申請）

※交付対象者は、当該大会の3ヶ月前までに福光スポーツクラブ会員登録を行っている方に限ります

※県予選など選考会等を経て当該大会に出場する場合に限ります

※当該大会の1週間前までに申請を行った方に限ります（期限を過ぎた場合や申請の無い場合は対象外となります）

詳しくは、事務局までお問い合わせください



# 福光体育館 施設紹介



## 【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



アリーナ

ランニング走路(1周 150m)



柔道場



剣道場



卓球場



トレーニング室 ・有酸素マシン(トレッドミル・エアロバイク・クライマー・クロストレーナー) ・トレーニングマシン ・フリーウエイト ・振動マシン



## 【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、受付にお声かけください





■ シャワー室



■ 会議室（別途使用料が必要）



■ 貸出ロッカー（別途料金が必要）

## 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 210 円、中学生以下 100 円

※アリーナの個人利用は使用時間2時間まで

### 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

## 定期利用予約状況一覧

### 福光体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○
夕方 17:30～	○	○	○	△	○	△
夜間 19:30～	×	個人利用のみ	×	△	△	○

### 東部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後						×
夕方 17:30～	×	×	×	×	×	×
夜間 19:30～	△	△	×	○	△	△

### 西部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後						○
夕方 17:30～	○	休館	○	×	×	○
夜間 19:30～	△		○	△	○	○

### 〔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

※大会等の都合により、利用できない場合があります

★空き面を利用して様々なスポーツを楽しむことができます！

※定期的な活動で面予約される場合、団体登録が必要です

※火曜の夜間（福光体育館）は、エンジョイ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）

## ホームページで福光体育館アリーナの当月・来月の予約状況を確認できます

◇トップページに予約状況一覧表を掲載しています

◇ご予約の際は、ホームページの更新状況により既に予約が埋まっている場合がありますので、お電話にて確認いただき、申込書を記入し提出してください

申込書は福光体育館窓口またはホームページからダウンロードできます

※予約される場合、面料金が必要となります

◇空き面がある場合、個人利用をすることができます

※占用利用はできませんので、他の利用者と譲り合ってください





# サポーター会員紹介

## 私たちは福光スポーツクラブを

**GEM(HGA)・総代理店**

**アイ保険エージェンシー(株)**

損害保険・生命保険 南砺支店(旧岸保険)  
医療・介護・年金・その他 ☎(0763)62-3222  
南砺市是安408-5(城端駅) FAX 62-0186

スイスのリゾート「アローザ」と  
友好スキー場の提携をしています。

**IOX-AROSA**

<http://www.iox-arosa.jp>

各種スポーツ用品・学校体育用品

**イケダスポーツ**

www.ikedasports.jp  
営業時間 9:00~20:00  
☎ 0763-52-4192

いつまでも愛されるインテリアを...

**石崎家具**

福光本店 石崎家具株式会社 検索  
TEL:0763-52-0445

**ishizaki**

**有限会社 イシザキ**

939-1741 富山県南砺市高宮1225-1 [南砺自動車学校前]  
TEL 52-5522 FAX 52-6582

自動車総合販売 整備

**WAO**

(株)岩城自動車工業所  
南砺市吉江中740-2 52-1658代

~安全な遊びやスポーツの環境づくり~

**上坂運動具製作所**

〒939-1610 富山県南砺市福光820  
TEL 0763-52-2748 FAX 0763-52-2040

**株式会社オカベ**

本社：富山県南砺市遊部870  
TEL 0763-52-4069 FAX 0763-52-4038

**OKABE**  
Do Better & Be Better

新車・中古車・钣金・塗装・車検・保険・ロードサービス

**オヤマ自動車**

営業時間 平日9:00~18:30 日曜9:00~17:30 休業日 祝日  
<http://www.oyama-car.com>  
南砺市遊部801 TEL 0763-52-0349代

**株式会社 GASCOM**

**ガスコムノムラ**

福光6750 52-0299

土木工事・管工事

**片山工業(株)**

富山県南砺市福光1262番地の8 〒939-1662  
TEL 0763-52-0404 FAX 0763-52-4777  
E-mail k-taka-k@p1.coralnet.or.jp

心を絆ぐ  
屋根・外装板金工事の  
エキスパート!!

**和 株式会社 かな和工業**

南砺市竹林137-1

**idemitsu**

**紙居石油株式会社**

〒939-1631 富山県南砺市福光77  
本社/旭町SS TEL 0763-52-3500  
FAX 0763-52-6552

髪を傷めない☆  
染めるほどに艶やかに!!

和漢彩染カラー  
**髪結いたけだ**

南砺市福光7224-1 ☎52-3102

カラオケ まんぷく

板前 居酒屋 万福

南砺市福光7426 ☎52-0279

**Raicho KAWAI**

**河合バット製作所**

〒939-1626 富山県南砺市法林寺188  
TEL (0763)52-1817 FAX (0763)52-6102  
E-mail : kawai@pl.coralnet.or.jp

鮮魚亭

**かべーんや**

富山県南砺市福光(中央通)7331-1  
でんわ(0763)52-7850  
ご予約お待ちしております。

スポーツの後に当社のオリジナルドリンクを  
どうぞおためしを!!

**Kihachi** 株式会社喜八食品

〒939-1704 富山県南砺市田中415-1  
TEL 0763 52 5515 FAX 0763 52 5813  
<https://www.kihachi.co.jp/>

ネジからオートメ機器

**株式会社 久 恵**

TEL 52-0346 FAX 52-3385  
<https://www.aokshop.jp>

千柿最中

**松本華堂**

〒939-1732 南砺市福光駅前  
TEL 0763-52-0057 FAX 0763-52-2842

ハイスpekサッシ

**ALGEO**

アルジオ  
三協アルミ <http://alumi.st-grp.co.jp/>  
TEL 0120-53-7899

(有) 仕出しセンター

**あらやま**

〒939-1576 富山県南砺市やかた278  
TEL 0763-22-5955 FAX 0763-22-5956  
営業時間/8:00~19:00

飲んで!歌って!ストレス解消

一品料理・カラオケ

**松 月**

〒939-1633 南砺市福光(東町)7444  
TEL 0763-52-0230

一般区域貨物自動車運送事業  
自動車運送取扱業・倉庫業

**株式会社 新陸運輸**

〒939-1701 富山県南砺市遊部411-3  
(TEL) 0763-52-7777 (FAX) 0763-52-7778  
E-mail : fk.shinriku@wine.plala.or.jp

チャイニーズレストラン

**中華料理 青龍**

南砺市福光168 TEL 52-4513  
よい一味

日本を元気に、旅で笑顔に。

**株式会社 第一ツアーズ**

〒939-1635 富山県南砺市福光7061番地2  
TEL 0763-52-6381 FAX 0763-52-6375  
E-mail:ftb@muse.ocn.ne.jp

子どもたちの未来とともに

総合建設業

**田中組**

〒939-1621 富山県南砺市和泉264-3  
TEL (0763)52-1013 FAX (0763)52-7453

上下水道設備工事店  
電気設備工事・空調設備  
家電製品販売・修理

**株式会社 谷村電機工業**

52-0202  
南砺市荒木5515-1 52-4247

良い仕事をして お客様の信頼を得る

創意・工夫・信頼の総合建設  
ISO 9001 認証事業所

**中越鉄工株式会社**

南砺市和泉120 TEL (0763) 52-2815 (代)  
FAX (0763) 52-2816  
<http://www.chutetsu.com/>

創り、築き、未来へ

**チェモク株式会社**

本社/南砺市田中793  
TEL 52-2808 (代) FAX 52-6366  
[www.chumoku-house.jp](http://www.chumoku-house.jp)

土木建築工事・管工事

**株式会社 土居建設**

富山県南砺市松木174  
TEL (0763) 52-0677 FAX (0763) 52-7436

手袋全粒・安全靴・作業用品等の卸売

**東田手袋商事(株)**

939-1623 富山県南砺市松木110  
TEL:0763-52-1793 FAX:0763-52-6406

"人・環境・文化"かけがいのない地域に貢献する。

**得能建設工業株式会社**

〒939-1732 富山県南砺市荒木1429  
電話(0763)52-2213 (代) FAX(0763)52-2215  
E-Mail : info@tokuno-kk.jp

**トナミロイゴルフ倶楽部**

〒939-1895 富山県南砺市井口13番地の1  
TEL (0763)62-3955

Driving School

**NANTO**

学校法人 南砺自動車学校

〒939-1741 富山県南砺市高宮6480  
電話(0763)52-3000(代) FAX 52-0237

ENEOS 株式会社特約店

**南砺石油株式会社**

荒木(行政センター前) TEL 52-0006  
FAX 52-5947



# 応援しています!



**NSFT**  
NihonSofttech Inc.  
日本ソフトテック株式会社

本社  
〒939-1504 富山県南砺市川除新888番地2 (JR高儀駅前)  
TEL: 0763-22-1775 FAX: 0763-22-1776  
URL: <https://www.nsoft.co.jp/>

**福光温泉 ぬく森の郷**

〒939-1605 富山県南砺市小又 311 番地  
TEL 0763-58-8008 FAX 0763-58-8880

飲み食い処  
**さ か え**

TEL 0763-52-1515  
FAX 0763-52-1516

**日嶋精型株式会社**  
HIZIMA

〒939-1701 富山県南砺市遊部 360  
TEL (0763) 52-1427 代 FAX (0763) 52-6139  
<http://www.hizima.co.jp/>  
E-mail: hi-shimada@hizima.co.jp

口の出屋製菓産業(株)直販店  
**ささら屋 福光本店**

〒939-1702 富山県南砺市古江中 1213

お問い合わせは  
TEL 0763-52-6785 FAX 0763-52-5735  
<http://www.sasaraya-kakibei.com>

**株式会社 フェイス・シマダ**  
すべてはお客さまのあんしん・安全のために

保険のご相談はこちら

高岡市隠屋町49 TEL.0766-22-0783

受付時間 平日 9:00~17:00 (休業日/土曜/日曜/祝祭日)

URL: <https://www.faitohofaith.co.jp>  
E-mail: daihyo@faitohofaith.co.jp

**緑と水と**  
ふくみつ安心米のふる里

**福光農業協同組合**  
南砺市荒木 5318 番地

鉄骨建築設計施工・水門設計製作工事  
エレベーター・天井走行クレーン 製造許可工場  
各種製缶加工・船橋式旗幟掲揚塔「羽音」

**株式会社船藤鉄工所**

本社・工場 富山県南砺市田中 328  
TEL 0763-52-1215  
FAX 0763-52-1144  
<http://www1.tst.ne.jp/funatetu/>

**Brasserie たか炎**  
Takaho

観音町 52-6601

**法邑接骨院**

〒939-1654 南砺市福光 820-11  
TEL.52-6251 / FAX.52-6251

建設業・廃棄物処理業  
構造物解体業・計量証明事業

**株式会社 松本 建材**

本社 〒939-1761 富山県南砺市太美 3-1 ☎ (0763) 55-1307  
営業所 〒932-0133 富山県小矢部市小森谷 35-8 ☎ (0766) 69-8988  
FAX (0766) 69-8950

**Matsumoto Paint**  
Refine and update

松本塗装工業(株) TEL 52-0954

**道の駅福光**

〒939-1025 富山県南砺市中ノ江 21 TEL 52-4100  
<http://www.fukumitsu.net> FAX 52-4150

総合建設業 **株式会社 森組**

〒939-1732 富山県南砺市荒木 505-1  
TEL 0763-52-3443

**矢木 接骨院**  
東町 TEL 52-0633

**ふくろう鍼灸指圧院**  
(矢木接骨院隣)  
TEL 52-0634

各種清涼飲料水卸売  
自動販売機オペレーター(飲料・アイス)

**(有) 山崎冷菓**  
ロッテ・森永・名糖 特約店  
南砺市福光(栄町) TEL 0763(52)3226 代

各種酒類 販売 **山崎酒店**  
南砺市福光(荒町) TEL 0763(52)0221 代

快適なオフィス環境のパートナー  
事務用機器・文具事務用品・スチール家具・製図器  
教育機器・教育教材・和・洋紙・紙製品・書道・書画用品  
OA 機器 結納水引加工一式

**山本紙茶店**

〒939-1633 富山県南砺市福光 6765 ☎ (0763) 52-0106 代  
(姉妹店) 銘茶・コーヒー・山本茶 FAX (0763) 52-1102  
富山県南砺市川西(倉庫) ☎ (0763) 52-2865  
ホームページ <http://www.kamicha.com/>  
E-mail: yamamoto@kamicha.com

**ゆめうさぎ**

南砺市福光 7506  
☎ 0763-55-6275

**レストラン たかとしん**

観音町 TEL 52-0320

株式会社 **ロンウッド**

生涯スポーツに役立ちます  
**LongRun** 法林寺 518  
TEL 52-0400 代

かんたん更新システムのホームページ制作

**One to One**  
[www.one-one.jp](http://www.one-one.jp)

## サポーター会員について

- 当クラブを通して地域の方の笑顔と健康をサポートしていただけるサポーター会員を募集しております

1口 5,000 円で何口でも可能です

- サポーター会員の方にはさまざまな特典があります

### 協賛特典

#### 従業員の福利厚生に!

福光体育館の利用券を協賛口数に応じて進呈します。  
福利厚生などにご利用ください。

- [ 1 口 ] → 10 枚進呈
- [ 2 口 ] → 15 枚進呈
- [ 3 口以上 ] → 20 枚進呈



#### 店舗・企業のPRの場に!

年間プログラム・ホームページ・福光体育館内 等に  
店舗情報を掲載いたします

店舗名、住所、電話番号などの基本情報を始め、  
店舗紹介文、利用特典等をご紹介します

