



福光スポーツクラブ ニュースレター Vol. 114 7年 7月

令和7年度 総会

5月25日（日）福光中央会館において、山下 真人 生涯学習スポーツ課長を来賓に迎え、令和7年度総会を開催しました。
6年度事業と収支決算及び2,705万円の指定管理料を含む総額5,707万円の7年度事業計画（案）と収支予算（案）を原案の通り可決承認しましたが、諸物価高騰の折り指定管理料の見直しと不足額の補填を市当局に求める意見があり、理事長が事務局とともに当局に掛け合うことで理解を求め、新年度がスタートしました。
今後も、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モットーに、事業運営に取り組めますので宜しくお願いします。



健康ウィーク



～カラダが喜び、ココロが弾む1週間～



4/4（金）～10（木）に健康ウィークを開催し、延べ162名の方が参加されました。
普段受講していない教室にも無料で参加できて、楽しかったという嬉しい声をたくさん頂きました。
また、初日に「健康講座」や「メタボ予防講座」を行い、日常の健康管理について、専門講師のアドバイスを聞きました。



ご最良力士を応援しよう！

お隣石川県津幡町出身の太の里関が、初土俵から13場所で9年振りの日本人横綱に昇進し、東西の両横綱が揃う名古屋場所7月20日（日）の取組みを観戦するツアーを企画しました。
新設されたIGアリーナ（愛知国際アリーナ）のこけら落としとなる名古屋場所で、富山出身の朝乃山関や浦山関の取組みが組まれれば最高なのですが、それぞれご最良力士の活躍を楽しみにみんなで応援に行きましょう。



10/13（月・祝）



初夏のウォーキングin 利賀

5月31日（土）、利賀でのウォーキングを開催し、26名の参加者が約1時間の初夏の山並みを満喫しました。
天候が心配されましたが、傘を差すこともなく道中の草花に癒されながら、坂上八幡宮の境内にある樹齢700年と推定される大杉に立ち寄りゆっくりと歩きました。
ウォーキングの後は、参加者の皆さんが楽しみにされていた利賀の蕎麦や山菜を堪能し、帰りは利賀芸術公園周辺を巡り心もお腹も満たされた1日でした。

祝 全国大会出場！

第38回全国ラジボール卓球大会 in 神戸 6/27～

男子シングルス75	混合ダブルス150	金本 政治
混合ダブルス150		増山ふさ子
女子シングルス40		木戸 香織

第8回全日本ラジボール卓球選手権大会 in 香川 7/11～

女子シングルス70	藤井 洋子
混合ダブルス140	桐木 行光
男子シングルス70	混合ダブルス130
女子シングルス65	混合ダブルス130
	才田 和昭
	才田 道子

第18回全国社会人クラブバドミントン選手権大会 in 愛知 6/20～

60歳以上男子単・複	水口 錦次
60歳以上男子複	藤田 洋一
70歳以上男子単・複	川原 昌彦

ふくみつスポーツデー



秋の定番イベント「ふくみつスポーツデー2025」を10月13日（月・祝）に開催します。
スポーツチャンバラやトランポリン、ビームライフル、モルックのほか、ペタンク大会やスポ少の体験ブースにちびっ子広場など多彩なメニューで皆さまのお越しをお待ちしております。
パーフェクト賞やお楽しみ抽選会など、プラスαの企画で心行くまでスポーツの秋を満喫してください。



第11回女子相撲選抜ひめじ大会 in 兵庫 6/15～

小学5年生	山下 真奈
小学6年生	吉田 桔梗・山下 真央
一般	山田 潤苗

パタフライ第44回全日本クラブ卓球選手権大会 in 栃木 7/19～

林 裕悠・長谷川 菜穂・本多 千桜
金森 乃愛・渡辺 あいく

全農杯 2025年全日本卓球選手権大会 in 神戸 7/25～

福光南部小5年	本多 千桜
---------	-------

令和7年度全国高等学校卓球選手権大会 in 山口 7/31～

女子団体 ダブルス	林 裕春
-----------	------

ロートカップ・全国ホープス卓球大会 in 東京 8/26～

本多 千桜・渡辺 あいく・金森 乃愛



今回が2回目のイベントに、親子21組57名と前回よりも多くの方にご参加いただきました。
まいぎり式の火起こし器を使った体験や野外炊飯を協力して行い、スラックラインやモルックなどのアウトドアスポーツを楽しみました。
自然の中での火起こしやスポーツなど、子どもたちにとって貴重な体験になったと思います。

今回は9月に開催します、興味のある方はぜひ！

肥満解消予防教室 太った人が得をする？

自称わがままボディの方に朗報です。夏と秋の2シーズンにわたりダイエット教室が開催されます。
各シーズン10回コースとなりますが、初心者の方も気軽にご参加いただけるような楽しく、それでいて脂肪燃焼効率の高いエクササイズを施してまいります。本来なら3,500円～4,000円かかるのですが、南砺市が皆さんに『元気で一日も長く生活いただきたい。』との思いから太っている方は無料でこのサービスが受けられる運びとなりました。このチャンスを使わない手はありません。いや～南砺市も太っ腹ですね。

詳しくは体育館スタッフまで。

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。

めく森の郷

ゆめうさぎ

(株)ガスコムノムラ

(株)フェイス・シマダ

(株)第一ツアース

(株)谷村電機工業

河合バット製作所

川口眼科・川口コンタクトレンズ

東田手袋商事(株)

得能建設工業(株)

法邑接骨院

松本塗装工業(株)



新教室始まる

親子ニュースポーツ

ニュースポーツは年齢や体力を問わず誰でも楽しめるスポーツで、気軽に参加できるのが特徴です。
親子でスポーツに触れ合い、充実した時間を楽しみましょう。

対象：小学生と保護者 定員20組
時間：土曜 14:00～15:30(月2回程度)
場所：福光西部体育館
回数：12回
料金：無料
講師：福光スポーツクラブ指導員

詳細は、体育館にお問合せ下さい



夏割 7月開始！運動不足をやっつけよう



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

※別途スポーツ安全保険(小・中学生は必須)の加入をお勧めします

年会費が高いと入会を躊躇している方、夏に向けシェイプアップをお考えの貴方、7月から会費をほんのチョッピリですが割引して皆さんの入会をお待ちしております。
市内屈指のトレーニングマシンを揃える福光体育館使用料無料のほか、提携するスポーツ店での商品割引、温泉入浴施設の割引など、お得な特典が貴方の入会を待っています。
詳細は、体育館スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

アイ保険エージェンシー(株)

イケダスポーツ

医王アローザ(株)

石崎家具(株)

(株)ロンウッド

(株)かな和工業

(株)土居建設

(株)船藤鉄工所

三協立山(株)三協アルミ福光工場

松 月

富山県公安委員会
指定学校法人 南砺自動車学校

南砺石油(株)

道の駅 福光(株)

山本紙茶店

9/28(日) 6:00～

クリーンアップ清掃 ご協力お願いします

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、皆さんに気持ちよくご利用いただいております。



例年8月に行っておりますが、今年は9月に予定しています。
ご協力をよろしくお願いします。



Break Time.

今回も 福光スポーツクラブニュースレターをご覧いただき、ありがとうございます。
近年、運動不足や在宅勤務、デスクワークが増えたことにより「肩こりや腰痛になりやすくなった」という声を、よく聞きます。改善方法として病院に行く、痛み止めを飲んだり貼ったりという選択肢もありますが…。やはりおすすめは体を動かす、いわゆるストレッチではないでしょうか。ストレッチの効果として筋肉の緊張を和らげたり、関節の可動域を広げたりする効果があるとされています。特に日常生活における姿勢の改善や運動時のパフォーマンスの向上、ケガのリスク軽減など多くの利点があるとされています。



さらにストレッチには身体だけではなく、メンタルにも良い効果があるようです。リラックスした状態でストレッチすることにより、身体の緊張緩和とともに呼吸を整えて気持ちを穏やかにしてくれる効果があるとされているそうです。
運動の得手不得手に関わらず取り入れやすいストレッチで体をほぐし、さらに自分に合ったエクササイズをすることで、日常生活がさらに快適で、豊かになることを目指してみてもいいでしょうか！
そんな皆さんを福光スポーツクラブは全力で応援しています。

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

カラオケまんぷく

チューモク(株)

トナミイアルゴルフ倶楽部

フレッシー たか炎

片山工業(株)

(株)One to One

株式会社 オカベ

(株)オヤマ自動車

(株)岩城自動車工業所

(株)喜八食品

株式会社 久恵

(株)新陸運輸

(株)松本建材

株式会社 森組

紙居石油(株)

髪結いたけだ

鮮魚亭 かにんや

田 中 組

中越鉄工(株)

中華料理 青龍

日本ソフテック(株)

日嶋精型(株)

日の出屋製菓産業(株)

福光農業協同組合

(有)イシザキ

(有)上坂運動具製作所

(有)仕出しセンター あらやま

(有)山崎冷菓