

新規サークル団体募集!



友人や職場の人と一緒に体育館で活動しませんか?

■サークル団体とは?
・10名以上の団体が全員が会員登録をしている団体です。

■サークル団体登録をするメリットは?
・福光体育館・東部体育館・西部体育館を無料で定期利用できるようになります。

■体育館ではどんな種目ができるの?
・ビーチボール ・バドミントン ・フレッシュテニス
・バレーボール ・ユニホッケー ・バスケットボール
・フットサル ・卓球 ・カローリング など

■現在、約30団体が活動しています!
・ビーチボール ・バドミントン ・卓球
・ソフトテニス ・硬式テニス ・フレッシュテニス
・バレーボール ・フットサル ・体カづくり
・バスケットボール ・ソフトボール ・フラダンス
・野球 ・空手

[気になる種目があればお気軽にお問い合わせください]

★第1土曜 19:30 から 21:30 はフットサルタイムです! だれでも自由に参加できます!
[場所: 福光体育館アリーナ 参加費: 会員 無料、非会員 200円]

★サークル団体登録をして、思う存分スポーツを楽しみましょう★

会員登録をするとこんなにお得です!

会員特典

※特典を受ける際は必ず会員カードを提示ください

<p>特典① 福光体育館個人使用料 無料</p> <ul style="list-style-type: none"> ■小中学生 100円 → 0円 ■高校生以上 200円 → 0円 	<p>特典② ふくみつプール個人使用料 半額</p> <ul style="list-style-type: none"> ■小人 200円 → 100円 ■大人 400円 → 200円
<p>特典③ スポーツ用品が安く買える</p> <ul style="list-style-type: none"> ■イクダスポーツの商品が [一部特価品を除く] 10%OFF ■太陽スポーツ砺波店の商品が 5%OFF 	<p>特典④ 温泉入浴料が安くなる</p> <ul style="list-style-type: none"> ■アローザ温泉 来夢 入浴料 200円引、宿泊 15%OFF ■日帰り 10%OFF ■華山温泉 入浴料 100円引

私たちは福光スポーツクラブを応援しています!

<p>赤池家具製作所 〒939-1602 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-1003 FAX: 090-8000-0262</p>	<p>IOX-AROSA http://www.iox-arosa.jp</p>	<p>イクダスポーツ 〒939-1602 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-4102 FAX: 0763-52-0823</p>	<p>石崎家具 福光本店 TEL: 0763-52-0445</p>	<p>伊藤こんぶ店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-1073 FAX: 0763-52-1073</p>	<p>WAD 〒939-1602 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-4102 FAX: 0763-52-0823</p>
<p>上坂運動具製作所 〒939-1610 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-2748 FAX: 0763-52-2040</p>	<p>上田写真館 〒939-1610 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-4069 FAX: 0763-52-4038</p>	<p>株式会社ハカベ 〒939-1701 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-4069 FAX: 0763-52-4038</p>	<p>オヤマ自動車 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0349</p>	<p>匠匠 万福 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0279</p>	<p>ガソム 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0906</p>
<p>片山工業 (株) 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0404 FAX: 0763-52-4777</p>	<p>紙居石油株式会社 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-5650 FAX: 0763-52-5652</p>	<p>川合温泉 〒939-1624 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-5152 FAX: 0763-52-5152</p>	<p>神田接骨院 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-4120</p>	<p>喫茶 和 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0209</p>	<p>Kihachi 株式会社喜八食品 〒939-1704 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-5515 FAX: 0763-52-5613</p>
<p>株式会社久恵 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-3385</p>	<p>鳴や酒店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-5955</p>	<p>松月 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0230</p>	<p>太崎建設株式会社 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-4614</p>	<p>田中組 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-1483 FAX: 0763-52-1453</p>	<p>谷村電機工業 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0202 FAX: 0763-52-4297</p>
<p>谷村建具製作所 〒939-1610 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0590 FAX: 0763-52-6402</p>	<p>男子専科 舟岡 〒939-1610 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0590 FAX: 0763-52-6402</p>	<p>東田手袋商事 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-1700 FAX: 0763-52-6400</p>	<p>日崎精製株式会社 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-4227 FAX: 0763-52-6139</p>	<p>日西建材 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0603</p>	<p>矢木接骨院 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0633</p>
<p>株式会社土居建設 〒939-1610 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-7436</p>	<p>福光石油株式会社 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-5947</p>	<p>布の店 にむむら 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0132</p>	<p>日崎精製株式会社 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-4227 FAX: 0763-52-6139</p>	<p>矢木接骨院 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0633</p>	<p>矢木接骨院 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0633</p>
<p>福光農業協同組合 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-6785 FAX: 0763-52-5735</p>	<p>福光温泉 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-5152 FAX: 0763-52-5152</p>	<p>道ノ駅福光株式会社 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-4120</p>	<p>松本建材 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0590 FAX: 0763-52-6402</p>	<p>松本建材 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0590 FAX: 0763-52-6402</p>	<p>松本建材 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0590 FAX: 0763-52-6402</p>
<p>おばちゃん 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0637</p>	<p>山崎酒店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-5290 FAX: 0763-52-0076</p>	<p>山本紙茶店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0215</p>	<p>吉田燃料店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0117</p>	<p>吉田燃料店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0117</p>	<p>吉田燃料店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0117</p>
<p>よろづや 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0269</p>	<p>山崎酒店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-5290 FAX: 0763-52-0076</p>	<p>山本紙茶店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0215</p>	<p>吉田燃料店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0117</p>	<p>吉田燃料店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0117</p>	<p>吉田燃料店 〒939-1604 福光市南光東町4-1 TEL: 0763-52-0117</p>

新規サポーター募集中!!

お問合せ **NPO法人 福光スポーツクラブ事務局** TEL 0763-52-2831
〒939-1654 南砺市福光616番地 (南砺市福光体育館内) FAX 52-7782 E-mail: info@fukumitsu-sc.com

家族・友人みんなで楽しめる NPO法人 福光スポーツクラブ

福光スポーツクラブ



平成26年度年間プログラム

たくさんの友人と汗を流して気分爽快!

親子の楽しいふれあいの場になっています

スポーツクラブで運動が大好きになりました!

教室申込 3月16日(日) 9:00より受付開始

新たに5つのスクールが仲間入りしました!! 新スクール紹介

四季を楽しむ山歩き

近隣の山々を楽しく歩きます! 今年は2時間ほどで登れる山を歩くので初心者でも安心して参加できます。

対象	高校生以上 定員30名
時間	日曜 9:00 ~ 16:00
回数	5回
料金	1,500円 ※活動費別途
講師	福光山岳会

★初回以外は、案内と出欠確認を往復はがきで行います★

なんと楽しい街歩き

城端線や市営バスを利用して、井波、城端、福野の街を訪れて、楽しい街歩きをします!

対象	高校生以上 定員30名
時間	金曜 8:30 ~ 13:00
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

★初回以外は、案内と出欠確認を往復はがきで行います★

エンジョイトランポリン

誰でも気軽にトランポリンを楽しむことができます。普段味わうことができない浮遊感を体感しましょう!

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
講師	清水 博文 [トランポリン普及指導員]
開講	前期 4/12 後期 9/13 [月2回程度]

★5/9 10/3 無料体験会を開催します★

エンジョイスラックライン

綱の上を歩いたり、跳んだり様々な動きに挑戦します。基本から指導するので、初心者の方も安心して参加できます!

対象	小学生以上 定員20名
時間	金曜 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
開講	前期 5/16 後期 10/10

★5/9 10/3 無料体験会を開催します★

「ゼロ」から始めるマラソン教室

2015年とやまマラソンを目標に、楽しく走って完走を目指しましょう! 「ゼロ」から始めるので初心者も安心です!

対象	高校生以上 定員20名
時間	水曜 19:30 ~ 20:30
場所	福光体育館 アリーナ
回数	通年 [2期]
料金	1,000円/各期
講師	石崎 修、高瀬 裕行 [福光陸上競技協会]
開講	前期 4/9 後期 10/8

★専門家があなたの貯筋のお手伝いをします★
開催地区には広報折込チラシで案内します。

その他に新プロジェクトが動きます!

◆ふくみつ貯筋プロジェクト◆
60歳以上の方を対象に、「貯金」ではなく、「貯筋」を楽しんでもらうためのプロジェクトです。「貯筋」をすることで元気に老後を楽しむことができます! さあ、始めましょう! 貯筋生活!

★専門家があなたの貯筋のお手伝いをします★
開催地区には広報折込チラシで案内します。

子どもから大人までみんなで楽しめるイベント盛りだくさん!! イベント紹介

募集は広報などで案内します

イベント一覧 (予定)

- 4月12日 さくらウォーキング
- 5月28日 チャレンジデー
- 8月10日 クリーンアップ清掃
- 10月13日 ふくみつスポーツデー 26日 さつまいも掘り
- 11月1日 紅葉トレッキング
- 1月18日 福光ビームライフル射撃大会

他にも観戦ツアーなど楽しいイベント盛りだくさん

幼児スクール

募集は保育園・幼稚園を通じて案内します

教室名	活動内容	受講料	対象	時間・場所	開講日				指導者
					春	夏	秋	冬	
よちよちスイミング 子育て応援券利用可	水遊びを通して親子でふれあい、元気な身体をつくります。	10回[3期] 4,000円/各期	6ヶ月～3歳以下と保護者15組	土曜 10:10～11:00 ふくみつプール	4/12		9/6	12/13	山崎 千香子
ずくずくスイミング①②	やさしい先生と一緒に水に親しみながら楽しく遊ばせよう。	10回[3期] 4,000円/各期	年少～年長各20名	①土曜 11:10～12:00 ②土曜 12:10～13:00 ふくみつプール	4/12		9/6	12/13	山崎 千香子 布袋 幹子
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。	7回[2期] 1,500円/各期	年中～年長20名	木曜 19:00～19:50 福光体育館 アリーナ	6/5		9/4		加藤 義明 俵原 重則
新体操	ボールやフープを使って、楽しく踊りながらリズム感を育てます。発表会もあるよ♪	10回[3期] 3,000円/各期	年中～小1[女の子]20名	火曜 17:00～18:00 福光体育館 アリーナ	5/13		9/2	12/2	日本体育協会 公認審判員 西尾 莉央
キッズ剣道	楽しただけじゃない！「挨拶」「礼儀」「正しい姿勢」が自然と身に付きます。	10回[3期] 1,000円/各期	年中～年長20名	火曜 18:30～19:30 福光体育館 剣道場	5/13		9/2	12/2	荒井 幸和 滝浅 清一 浅野 和義
親子スポーツ	親子でふれあいながら子どもの運動能力を高めます。	7回[2期] 無料	年少～年長と保護者20組	金曜 16:45～17:45 福光体育館 アリーナ	5/9		10/17		ジュニア スポーツ指導員 小谷 真澄 中川 奈津美

小学生スクール

募集は学校を通じて案内します

教室名	活動内容	受講料	対象	時間・場所	開講日				指導者
					春	夏	秋	冬	
ちびっ子スポーツ①②	少年団につながる種目を中心に様々な運動にチャレンジします。	20回 3,000円	①=小1 ②=小2・3 各20名	①金曜 ②火曜 18:30～19:30 福光体育館 アリーナ	①=5/9	②=5/13			南砺市スポーツ 推進委員 福光支部指導員
ドッジボール	楽しみながら、運動能力と集中力が養われます。	通年 1,000円	小1～小6	月・木・土曜 18:00～19:30 福光体育館 アリーナ	4/2				山本 吏
ちびっ子ゴルフ	プロに教えてもらいながら、楽しく練習しましょう。	最大20回 3,000円/5回 [ボール代別]	小1～小6 10名	水曜 17:30～20:00 福光ゴルフセンター		5/7			PGA ティーチングアドバイザー 三浦 大志
キッズ野球	女の子も大歓迎！一緒に野球を楽しみましょう。	7回[3期] 2,000円/各期	小1～小2 20名	水曜 18:30～19:30 福光体育館 アリーナ	6/4		9/17	1/14	ジュニア スポーツ指導員 小谷 真澄 山田 晋太郎 清水 崇志
チームライフル	10m先の的に光線を発射する誰でも安全に楽しめる競技です。	5回[5期] 1,000円/各期	小学生以上 30名	木曜 18:30～20:00 福光体育館 卓球場	5/8	6/19	① 9/11 ② 10/23	12/4	南砺市ライフル 射撃協会 田島 大輔
わくわくスポーツ	学校では体験できない運動を親子で楽しめます。	11回[月1回] 無料	小1～小6と保護者20組	土曜 9:00～10:30 福光体育館 アリーナ	4/12				子ども身体運動 発達指導士 嶋田 壮志 滝浅 久美
トランポリン[初級] ★NEW★	トランポリンパッチテスト3級～4級を練習します。	8回[2期制] 2,000円/各期	小1～小3 20名	土曜 17:00～17:50 福光体育館 アリーナ	4/12		9/13		トランポリン 普及指導員 清水 博文 嶋田 壮志
トランポリン[中級] ★NEW★	トランポリンパッチテスト3級～1級を練習します。 ※4級成功者受講可	8回[2期制] 2,000円/各期	小1～小3 20名	土曜 18:00～18:50 福光体育館 アリーナ	4/12		9/13		トランポリン 普及指導員 清水 博文

運動うまくなり隊・少年団体験教室・ちびっ子スキーの詳細は、後日案内します

スポーツ少年団

募集は学校を通じて案内します

団名	対象	時間・場所	開講日			
			春	夏	秋	冬
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				
野球	小3～小6	火・木曜 18:30～20:00 土曜 9:00～12:00 福光総合グラウンド				
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

募集は学校を通じて案内します

教室名	受講料	対象	時間・場所	開講日				指導者
				春	夏	秋	冬	
ソフトテニス	通年[2期] 2,000円/各期	小5～中3	木曜 19:00～21:00 福光屋内グラウンド	4/3		10/2		中川 高史
サッカー	通年[2期] 2,000円/各期	小5～中3	月曜 19:30～21:00 福光中学校 グラウンド 他	4/7		10/6		加藤 義明
野球	秋季1,000円	中1～中2	月曜 19:30～20:30 福光屋内グラウンド 他			10/6		吉尾 徹
陸上	通年[2期] 1,000円/各期	中1～高3	水曜 18:30～20:30 福光中学校 グラウンド 他	4/2		10/1		武田 一
バレーボール	通年[2期] 3,000円/各期	中1～中3	月・水曜 18:00～19:30 土曜 15:30～19:00 東部体育館 アリーナ	4/2		10/1		岩城 栄吉
相撲	通年[2期] 2,000円/各期	小1～高3	火・金曜 19:00～20:30 福光東部小学校 相撲場 他	4/1		10/3		大浦 常雄

子どものときに身体を動かすことはすごく大事！

クラブをみるとわかるように、10歳前後のからだは大人の50%程度の発達ですが、神経系は大人の95%にまで達します。この神経系の発達が著しい「ゴールデンエイジ」といわれる8～12歳を中心として、5歳から15歳ごろまで身体をたくさん動かすことはすごく大切です。

特に、「ゴールデンエイジ」に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、子どもたちがいろいろな運動をたくさん楽しめるように多種多様な教室を開催しております。ぜひ、受講してみてください！

幼児・小学生教室

一般日中スクール

しなやか体操 地域支援事業

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。

- 対象 高校生以上 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 樋谷 かをり
[公認指導員]
- 開講 春4/7 夏7/7 秋10/6 冬1/19

ヨガ

心と身体を整えて活力のある生活を生み出します。

- 対象 高校生以上 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
[ヨガ指導員]
- 開講 春4/2 夏7/2 秋10/1 冬1/7

遊ゆうシニア 地域支援事業

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。

- 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
[興生スポーツ指導員]
- 開講 春4/4 夏7/4 秋10/3 冬1/9

いきいき貯筋スポーツ

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。昨年度は、高山・新湊を訪れてのウォーキングも行いました！

- 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 1,000円/各期
- 講師 福光スポーツクラブ指導員
- 開講 前期4/10 後期10/2
★4/3に無料体験会を開催します

★会員登録すると無料で受講できるお手軽なスクールあります！

ウォーキング

効果の高いきれいなウォーキングフォームを指導します。

- 対象 高校生以上 定員20名
- 時間 木曜①10:00～11:00
②18:00～19:00
- 場所 福光体育館 アリーナ
- 講師 小谷 真澄
[健康運動指導士]
- 開講 4月、7月、10月第1木曜

トレーニング

初めての方でも安心！トレーニングの基本を指導します。

- 対象 高校生以上 定員10名
- 時間 木曜①10:00～11:00
②18:00～19:00
- 場所 福光体育館 トレーニング室
- 講師 嶋田 壮志
[日本協公認スポーツプログラマー]
- 開講 4月、7月、10月第2木曜

一般夜間スクール

バドミントン

基礎技術やルールを身に付け、大会に参加しましょう！

- 対象 小学4年生以上 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 10回[3期]
- 料金 2,000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 春4/7 夏7/7 秋9/29

ピラティス[月曜]

身体の歪みをとり、正しい姿勢を身に付けます。

- 対象 高校生以上 定員15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
[JFP公認ピラティスインストラクター]
- 開講 春4/14 夏7/7 秋9/29 冬1/19

シェイプアップ

あっという間の60分！楽しく動いてシェイプアップ！

- 対象 高校生以上 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4/2 夏7/2 秋10/1 冬1/7

サタデーナイトスポーツ

同世代の仲間と運動を楽しみ、ココロもカラダもリフレッシュ！バーベキューやビリヤードなど様々な交流イベントも行います！

- 対象 概ね20代 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4/19 後期10/11
★4/12に無料体験会を行います

お手軽エアロ

15分ですべてのお手軽エアロ 簡単ステップで初心者も安心！

- 対象 高校生以上 [最低歩行数5名]
- 時間 水曜 19:40～19:55
- 場所 福光体育館 アリーナ
- 講師 小谷 真澄
[健康運動指導士]
- 開講 毎月第1水曜日

こんなサービスもあります！

ワンコインレッスン

★平日限定★
★予約制★

専門スタッフが個人の希望に合わせたトレーニングプログラムを作成します。500円で1時間の個人レッスンを最大3回指導します。