

スポーツの力で地域を元気に! 人を笑顔に!

福光スポーツクラブ

📢 『友情』



📢 『健康』



📢 『仲間』



📢 『ふれあい』



①. 会員特典

②. 施設紹介

③. 幼児・小中学生スクール

④. 一般日中スクール

⑤. 一般夜間スクール

⑥. サークル団体紹介

⑦. サポーター会員紹介

2019年度
スクールプログラム
クラブ会員募集中!

3月10日(日)
9時より
受付開始

会員特典 カード提示で様々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 → 〇円 高校生以上 1日200円 → 〇円

★年に何度も利用される方は、会員登録するとお得★

○小・中学生の場合 …… 月2回以上〈年間20回以上〉

○高校生以上の場合 …… 月2回以上〈年間20回以上〉

○65歳以上の場合 …… 月1回以上〈年間13回以上〉

利用される方はお得になります！

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.ikedasports.jp
イケダスポーツ

商品が定価より10%OFF

※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 イベントの早期申し込み・参加費がお得に!!

シニア健康デー

健康寿命を延ばす為に効果のある「カラダ」と「頭」を使った運動や体操を、楽しみながら体験します



第1回： 4月23日(火) 9:30～11:00
会場 東部体育館(東部小学校となり)

第2回： 9月12日(木) 9:30～11:00
会場 福光体育館(旧町体)

内容： 貯筋運動、認知症予防運動、リズム体操 等

料金： 無料

なんとチャレンジウオーク

板画家の棟方志功氏が壮年期を過ごされた福光の街中を地元ガイド「麻のれん」と散策します



日時： 5月29日(水) 10:00～11:30

場所： 福光公園周辺 集合場所 福光公園

内容： 街中散策ウォーキング

料金： 無料

備考： 当日はチャレンジデーとして、福光体育館でも様々なイベントを催しています

初夏の「殿様道」ウォーキング

ぬく森の郷から金沢市本泉寺までの歴史ある「殿様道」にある18体の観音石仏を辿り歩きます



日時： 6月15日(土) 8:00～11:30

場所： ぬく森の郷→金沢市本泉寺 集合場所 ぬく森の郷
本泉寺からはバスを運行します

料金： 小人 100円 大人 会員 200円 非会員 300円

大相撲観戦ツアー

今年は大相撲名古屋場所の千秋楽を観戦します
力士同士のぶつかる音など、生で見る迫力は違います



日時： 7月21日(日) 9:00～21:30

場所： 愛知県体育館 集合場所 福光体育館(バス移動)

定員： 20名

料金： 会員 29,000円 非会員 32,000円(昼食付)

特典③ 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



桜ヶ池クアガーデン

入浴料 大人 620 円 → 450 円 小人 310 円 → 200 円
プール利用料 大人 1500 円 → 1200 円 小人 1000 円 → 800 円

福光区温泉 如く森の郷

入浴料 9時~18時 大人 500 円 → 450 円 小人 300 円 → 250 円
[平日限定] 18時以降 大人 400 円 → 350 円 小人 200 円 → 150 円

湯宴送 福光温泉

入浴料 大人 500 円 → 450 円
小人 200 円 → 150 円

かけ流しの天然温泉 法林寺温泉

入浴料 大人 500 円 → 450 円
小人 250 円 → 200 円



シャワーウォーキング

夏休みに南砺の大自然を満喫
します 川の中を歩いたり、
ぶかぶか浮かんだりと川遊び
を楽しみます



日 時： 7月30日(火) 8:30~12:00
場 所： 南砺市内の河川 集合場所 福光体育館(バス移動)
定 員： 小学3~6年生 先着 15名(最小遂行数5名)
料 金： 4,500 円

ふくみつスポーツデー

多種のスポーツ体験ができる
「スポーツの秋」におすすめの
イベントです！教室の発表や
お楽しみ抽選会も行います



日 時： 10月14日(月・祝) 9:00 ~ 15:30
場 所： 福光体育館およびその周辺
内 容： 多種のスポーツ体験、教室発表、お楽しみ抽選会
Fun Run マラソン大会【福光陸上協会主催】
料 金： 無料

紅葉「神通峡ノーベル街道」ウォーキング

赤や黄色に色付いた神通峡の
美しい景色を楽しみながら、
旧飛騨街道の歴史ある風景を
巡ります



日 時： 11月10日(日) 7:30 ~ 16:30
場 所： 旧細入村 神通峡 集合場所 福光体育館(バス移動)
定 員： 45名(最少遂行人数25名)
料 金： 会員 5,000 円、非会員 5,500 円

申し込みについて

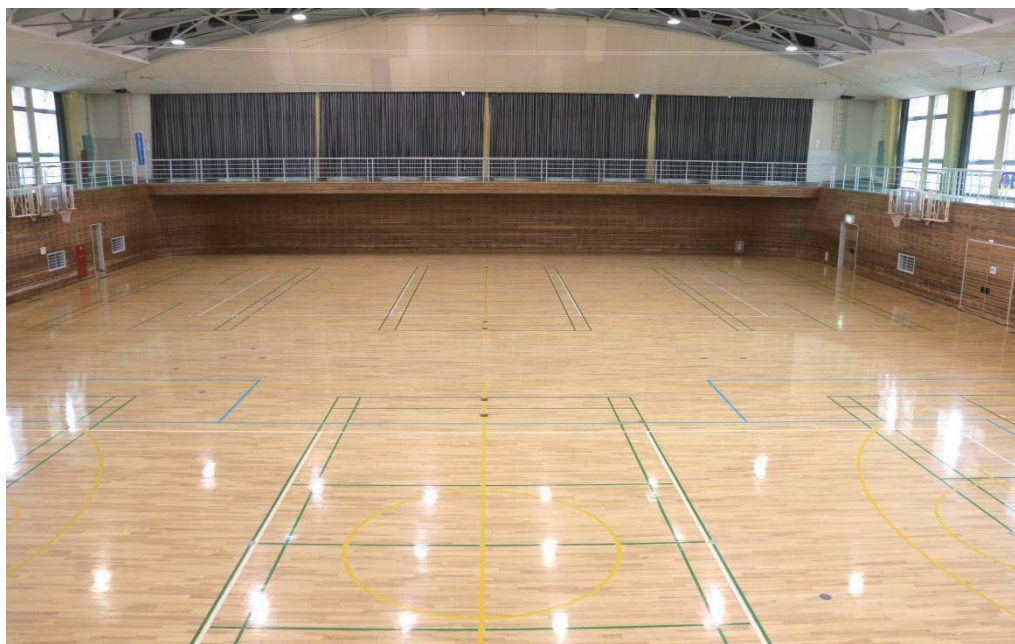
会 員 … 随時
非会員 … 2カ月前から } 受付開始

参加を希望される場合は福光体育館に
直接 又は 電話にてお申し込み下さい

お客様の都合によるキャンセルの場合は
前日の場合 50%、当日の場合 100%の
料金を負担いただきます

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）

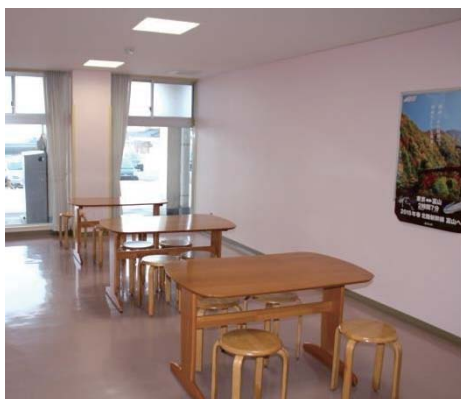


■剣道場

●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。

幼児・小中学生スクール

新体操 [年中～小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!

対象：年中～小1 [女子] 定員 15 名
時間：火曜 17:00 ～ 18:00
場所：福光体育館 アリーナ (冬季：柔剣道場)
回数：10 回[3 期]
料金：3,000 円/各期 [別途 用具代]
講師：西尾 莉央
[日本体操協会公認審判員]
開講：春 5/14 秋 9/10 冬 12/3



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 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：依原 重則
[FC ロンサム]
開講：前期 5/9 後期 9/26



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 20 名
時間：金曜 16:45 ～ 17:30
場所：福光体育館 アリーナ
回数：8 回[2 期]
料金：3,000 円/各期
講師：福光スポーツクラブ指導員
開講：春 5/10 秋 9/27



内容

- かけっこ
- マット運動
- 鉄棒
- その他、いろいろな運動に挑戦し、基礎体力を高めます



「できた!」が大きな自信に

小さな成功体験をたくさん積み重ね
チャレンジしようという意欲を生み出します

脳と心を育てる

子供同士でしか得られないもの、社会性など
たくさんのお友達との関わり合いの中で
学んでいます



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
開講：前期 5/11 後期 10/19 [月 2 回程度]



内容

- 親子のスキンシップ
- なわあそび
- ボールあそび
- マット運動
- 平均台あそび
- トランポリン



親子で体を動かす楽しさを知ろう

子供が小さいうちは親が手を貸してあげる
ことで、恐怖心を和らげ安心して運動できます

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：月・木曜 18:00 ～ 19:30
土・日曜 別途連絡します
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
[日本ドッジボール協会公認指導員]
開講：4/1



バドミントン

バドミントンを楽しみながら、体力や基礎技術を高めます

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 4/8 後期 9/2



新体操 [小2～小6]

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

対象：小2～小6 [女子] 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 5/14 秋 9/10 冬 12/3



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 20 名
時間：木曜 18:30 ～ 20:00
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 5/16 秋 9/12 冬 12/5



トランポリン

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 14 名
時間：水曜 16:20 ～ 17:00
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：林 裕一・嶋田 壮志
[トランポリン普及指導員]
開講：前期 4/10 後期 9/11

対象：小1～小6 定員 14 名
時間：水曜 17:10 ～ 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：林 裕一・嶋田 壮志
[トランポリン普及指導員]
開講：前期 4/10 後期 9/11



チャレンジスポーツ

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
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



スポーツ少年団

南砺市スポーツ少年団福光支部では9団が活動しております

剣道【小1～中3】

時間：月・木曜 19:00 ～ 20:00
場所：福光中学校 剣道場

水泳【小2～小6】

時間：月曜 19:00 ～ 20:00
場所：ふくみつプール

卓球【小1～小6】

時間：土曜 18:00 ～ 19:00
場所：吉江中学校 卓球場

柔道【小1～中3】

時間：月・水・金曜 19:30 ～ 21:00
場所：福光体育館 柔道場

陸上【小4～小6】

時間：水曜 18:30 ～ 20:00
場所：福光中学校 グラウンド
雨天時：福光中学校 体育館

バスケットボール【小1～小6】

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

バレーボール【小1～中3】

時間：月・水・木曜 18:00 ～ 20:00
場所：福光東部小学校 体育館

サッカー【小1～小5】

時間：火・金曜 18:30 ～ 20:00
場所：福光総合グラウンド 他

野球【小1～小6】

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
【小1～小3は2時間の活動となります】



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 4/1 後期 10/7

野球

対象：中1～中2
時間：月曜 19:30 ～ 21:00
場所：福光屋内グラウンド 他
料金：1,500 円
講師：吉尾 徹
開講：10/21

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 10/2

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：2,000 円/各期
講師：武田 一
開講：前期 4/3 後期 10/2

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 4/4 後期 10/3

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 4/4 後期 10/1

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

・短距離走 ・鉄棒 ・トランポリン ・長距離走

【詳細は後日学校を通じて案内します】

ちびっ子スキー

小学1から3年生を対象とした初心者向けのスキー教室です
IOX-AROSAにて安定したブルークータンの習得を目指します
【詳細は後日学校を通じて案内します(福光地域のみ)12月中旬募集予定】

一般日中スクール

爽快エクササイズ[3B体操] 地域支援事業

音楽に合わせて楽しく爽快地に身体を動かします 筋力・柔軟性・バランスを高めます

対象：一般 定員 30名
 時間：火曜 14:00 ~ 15:30
 場所：福光体育館 柔剣道場
 回数：通年[4期]
 料金：3,000円/各期
 講師：大谷 富士子
 [公社]日本3B体操協会公認指導員
 開講：春4/2 夏7/2 秋10/1 冬1/7



『3B体操とは』

ボール(Ball)・ベル(Bell)
 ベルダー(Belter)の
 3つの道具を使って
 誰でもできる楽しい体操です



健康ヨーガ 地域支援事業

体験大歓迎！免疫力を高め、健康寿命を延ばしましょう！爽快感や意欲感が得られます

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4/3 夏7/3 秋10/2 冬1/8



ヨーガの効果(日本YOGA連盟より)

身体のゆがみ・くせを直す

内親性が高まる

自然治癒力を高める

慢性的な症状の緩和

自律神経を整える



ラージボールピンポン

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

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
 [日本スポーツ協会公認卓球コーチ1]
 開講：春4/10 夏7/3 秋10/2 冬1/15



『ラージボール卓球とは』

硬式より4mm大きいラージボールを使った卓球でスピードが出ないため、ラリーが続きやすく年齢・経験を問わず誰でも楽しめる卓球です

★指導員がやさしく指導するので、初心者の方も安心して楽しめます

遊ゆうシニア[パークゴルフ] 地域支援事業

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

対象：60歳以上 定員 30名
 時間：金曜 13:30 ~ 15:30
 場所：春~秋 IOX-AROSA パークゴルフ場
 冬 福光体育館 アリーナ
 回数：通年[4期] 冬は火曜も開催
 料金：春~秋 各1,000円 [別途プレー代]
 冬2,000円
 講師：南 与志和
 開講：春4/5 夏7/5 秋10/4 冬1/7
 ※春~秋 小雨決行荒天中止 冬は体育館でターゲットバードゴルフを行います



芝でおおわれたコースで、クラブでボールを打ち、
 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 空振りもOKで初心者によさしい



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]

城端線や行政バスなどを利用し街を訪れ、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 30名
 時間：月曜 8:30 ~ 13:00
 ※場所により時間変更を行います
 ※5月のみ水曜になります
 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
4/8	福野 安居寺参拝・安居寺公園(花見ウオーク)	390円
5/29	福光 なんとチャレンジウオーク(福光街中)	0円
6/10	井波 高瀬遺跡(菖蒲まつり)・埋蔵文化財センター	400円
9/30	小杉 西土寺・馬頭観音・竹内源造記念館 ※昼食会を行います	2,440円 (食事代含む)
10/28	金沢 金沢市街地・近江町市場・尾山神社・金沢城公園 ※昼食会を行います	3,330円 (食事代含む)

★観光ガイドの方の説明を聞きながら楽しく歩きます♪

冬季パワーアップ

ゴルフ・野球・マラソンなどのフォームの安定につながるトレーニングを行います

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 柔剣道場
 回数：7回
 料金：1,500円
 講師：岡村 智之
 [日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー]
 開講：12/15



『柔軟性を高める』

『強い体幹をつくる』

『脚や腕の筋力を高める』

ことを目的にトレーニングする

冬場の短期集中講習です



貯筋運動教室 ～ 伸ばそう健康寿命！ 使って貯めよう筋肉貯筋！ ～

無理なく・楽しく・安全に足腰の筋肉を強くする「貯筋運動」と、脳と体を同時に使う「コグニサイズ」「スクエアステップ」で脳と体を活性化！

対象：60歳以上 定員：各コース40名

料金：会員 1,500円/各期 非会員 3,000円/各期

講師：小谷 真澄 [健康運動指導士・貯筋運動指導者・スクエアステップ指導員]

コース：①月曜コース

時間：月曜 13:30～14:30

場所：福光体育館 柔剣道場

回数：通年[4期]

開講：春4/1 夏7/1 秋10/7 冬1/6

②火曜コース

時間：火曜 10:30～11:30

場所：東部体育館

回数：12回[2期]

開講：前期5/7 後期10/1

③金曜午前コース

時間：金曜 10:30～11:30

場所：福光体育館 柔剣道場

回数：通年[4期]

開講：春4/5 夏7/5 秋10/4 冬1/10

④金曜午後コース

時間：金曜 13:30～14:30

場所：福光体育館 柔剣道場

回数：通年[4期]

開講：春4/5 夏7/5 秋10/4 冬1/10

★4コースから選択してください

『貯筋運動とは』

音楽に合わせて無理なく楽しく運動を続けることで、脚の筋力が向上する、家庭でもできる運動



『コグニサイズ・スクエアステップとは』

足踏みをしながら「足し算」や「しりとり」などをする脳と体を同時に使う楽しい運動で認知機能を高めます！



出張教室も行っています！

1団体1回5,000円で出張！受付中！

いきいき貯筋クラブ [ウォーキング・貯筋運動・ニュースポーツ]

20分ウォーキングを楽しんだ後、月替わりでさまざまなスポーツを楽しみます 定期活動の他に楽しみイベントも開催します

対象：一般 定員50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：1,500円/各期

講師：福光スポーツクラブ指導員

開講：前期4/4 後期10/3



市内スポーツクラブ 地域間交流会

市内の他スポーツクラブとの交流を年2回（6・11月予定）行います
当クラブでは出来ない種目を体験し、他地域の方と親睦を深めます
※詳細は教室を通じて案内します



定期活動（内容）		お楽しみイベント（予定）	
9:30～10:00	第1 木曜：貯筋運動	5月23日	グラウンドゴルフ大会
	第2～5 木曜：ウォーキング	5月29日	なんとチャレンジウォーク
10:00～11:00	シャフルボード・グラウンドゴルフ	9月12日	シニア健康デー
	カローリング・ラージボール卓球	10月17日	★スクール受講生交流会（右下図参照）
	パタンク・フレッシュテニス	1月23日	★新年会（昼食会）
	スポーツ吹矢・スクエアステップ など	3月19日	シャフルボード大会

★のイベントは参加費が別途必要です

一般日中スクール受講生交流会

北前船で栄えた三国まち歩き・東尋坊散策バスツアー

日時：10月17日（木）8:00～15:30 [解散予定]

対象：一般日中スクール受講生 定員45名

内容：観光バスで福井県三国町を訪れ、北前船で栄えたまちなみ所を巡り、昼食会を行い、午後は東尋坊を訪れ、散策や観光船に乗ったり、商店街での買い物など各々自由に観光します

詳細：9月頃に教室を通じて募集案内します



一般夜間スクール

ピラティス

身体の歪みをとり、正しい姿勢を身に付けます 2コースより選択

【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：9回[3期]
 料金：3,600円/各期
 講師：小山 久美子
 [FTP公認ピラティスイストラクター]
 開講：春4/8 夏7/1 秋10/7



【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：吉田 悠季美
 [FTP公認ピラティスイストラクター]
 開講：春4/3 夏7/3 秋10/2 冬1/8



スラックライン

ベルト状のラインの上を歩いたり、技を決めたりする
 つなわたりスポーツ "スラックライン" にレッツ トライ!

対象：小学生以上 定員 30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
 開講：前期5/8 後期10/2



『スラックラインとは』

テンションを張った幅5cmのラインの上をつなわたりのように歩いたり、しゃがんだり、跳んだりする、新しいスポーツです
 手軽にバランス感覚や集中力が鍛えられると、TVなどでも注目されています



マラソン教室

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 定員 50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回以上
 料金：3,000円
 講師：石崎 修・瀬川 亮太・中西 侑人
 [福光陸上競技協会]
 開講：4/3 (初回 説明会)



活動内容

定期活動	水曜 19:30~21:00 (晴天時：グラウンド 雨天時：屋内走路) 目撃や体力レベルに応じたクラス分けをして練習をするので初心者の方も安心です! その他、土曜または日曜の日中に活動します (月1回程度)
イベント	夏にハーフマラソン、秋にフルマラソンに挑戦します 年に数回、懇親会の開催を予定しています

ベリーダンス

初めての方、大歓迎!基礎の動きからゆっくり学びます
 ベリーダンスを通じて、楽しく美しくなる喜び、達成感を感じましょう

対象：一般女性 定員 20名
 時間：火曜 19:30 ~ 20:30
 場所：福光体育館 卓球場
 回数：8回[4期]
 料金：4,000円/各期
 講師：のほほん♡ベリー MAKI
 開講：春4/2 夏7/2 秋10/1 冬1/7



きれいな姿勢づくり

脂肪の燃焼に効果的!

お腹まわりのシェイプアップ

心のリフレッシュ!



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60分! 楽しく動いてシェイプアップ!

対象：一般 定員 35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4/3 夏7/3 秋10/2 冬1/8



スタミナがつく!

脂肪を燃やして
 ダイエット!

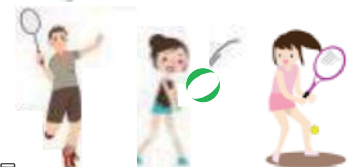
心肺機能が
 強くなる!



サタデーナイトスポーツ

バドミントンを中心に、ビーチボール・フレッシュテニスなどを楽しむ教室です
 ルールや勝ち負けは気にせず「ゆるく」楽しみ、気持ち良く汗をかけるそんな教室です

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：13回[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5/11 後期10/5 [7/20~8/31は夏季休講・12/21~2/15は冬季休講]



活動内容

定期活動	バドミントンを月2回ほど行い、その他の日は ビーチボールやフレッシュテニスなどを行います ★初級者・中級者向けの内容なので、初心者の方も安心して楽しむことができます
イベント	6月と2月に交流イベントを予定しています (その他の種目での交流大会 内容はお楽しみ♪)

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 30名
 時間：土曜 18:30 ~ 20:00
 場所：福光中学校 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6段]
 開講：春4/6 夏7/6 秋10/5 冬1/11



『杖道とは』

白樫の丸い杖を用いた、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武道です。形武道なので、防具は一切使用せず、老若男女、身長、体重の区別無く一緒に稽古できるのも大きな特徴です



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

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 20名
 時間：土曜 19:00 ~ 19:50
 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4/6 秋9/14 冬2/1 [月2回程度]



脂肪燃焼効果!

インナーマッスルが鍛えられる

体幹が鍛えられる

ストレス解消!



●講師派遣も行っています

■対象：職場、婦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



アリーナ利用状況一覧 2019年2月20日現在

福光体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	×	○	○
午後	○	○	△	○	○	○
夜間	△	個人利用のみ	×	△	×	△

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

※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)

サークル団体紹介

○福光バスケットボールクラブ

種 目：バスケットボール
時 間：水・土曜 20:00 ~ 21:30
場 所：吉江中学校体育館
年齢層：男性 20代 ~ 40代

○らいなあ's

種 目：バスケットボール
時 間：土曜 20:00 ~ 21:30
場 所：吉江中学校体育館
年齢層：女性 20代 ~ 40代

○NIGHT☆BASKETS

種 目：バスケットボール
時 間：水曜 18:30 ~ 21:00
場 所：福光体育館 アリーナ
年齢層：女子中学生

○福光クラブ

種 目：バレーボール (ママさんバレー)
時 間：土曜 20:00 ~ 21:30
場 所：西部体育館 アリーナ
年齢層：女性 40代 ~ 60代

○ダイヤクラブ

種 目：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
年齢層：男性 60代 ~ 70代
女性 60代

○福光フレッシュテニスクラブ

種 目：フレッシュテニス
時 間：金曜 19:30 ~ 21:30
場 所：福光体育館 アリーナ
年齢層：男性 30代 ~ 50代
女性 30代 ~ 40代

○打つ虫

種 目：ソフトテニス
時 間：火・木曜 19:00 ~ 21:00
場 所：福光屋内グラウンド
年齢層：小中学生のみ

○たちまちの会

種 目：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
年齢層：男性 60代 ~ 70代
女性 60代 ~ 70代

○福光卓愛会

種 目：ラージボール卓球
時 間：木曜 20:00 ~ 21:30
金曜 19:00 ~ 21:30
場 所：木曜 福光体育館 卓球場
金曜 福光体育館 アリーナ
年齢層：男性 50代 ~ 80代
女性 40代 ~ 80代

○福光バドミントンクラブ

種 目：バドミントン
時 間：月・木曜 19:30 ~ 21:30
場 所：福光体育館 アリーナ
年齢層：男性 20代 ~ 60代
女性 20代 ~ 40代

○旭工業クラブ

種 目：ソフトボール
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
年齢層：男性 20代 ~ 70代

○来夢

種 目：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
年齢層：女性 60代 ~ 70代

○歳西スポーツクラブ

種 目：ビーチボール
時 間：月曜 19:30 ~ 21:00
場 所：西部体育館 アリーナ
年齢層：男性 80代
女性 50代 ~ 70代

○パセリ

種 目：ビーチボール
時 間：月曜 19:30 ~ 21:30
場 所：東部体育館 アリーナ
年齢層：女性 20代 ~ 50代

○広瀬スポーツクラブ

種 目：ビーチボール
時 間：月・木曜 20:00 ~ 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
年齢層：男性 30代 ~ 60代
女性 40代 ~ 50代

○つくばねクラブ

種 目：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
年齢層：女性 60代 ~ 70代

○ひまわりスポーツクラブ

種 目：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
年齢層：女性 50代 ~ 70代

○ヘルシー北山田

種 目：ビーチボール
時 間：水・金曜 19:30 ~ 21:30
場 所：東部体育館 アリーナ
年齢層：男性 30代 ~ 70代
女性 30代 ~ 60代

○荒木スポーツクラブ

種 目：ビーチボール
時 間：水・金曜 19:30 ~ 21:30
場 所：東部体育館 アリーナ
年齢層：男性 30代 ~ 80代
女性 20代 ~ 70代

○たんぼぼ

種 目：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
年齢層：女性 40代 ~ 70代

○中ノ江スポーツクラブ

種 目：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
年齢層：男性 40代 ~ 60代
女性 20代 ~ 60代

○THUNDER

種 目：ドッジボール
時 間：火・金曜 18:00 ~ 19:30
日曜 13:30 ~ 16:30
場 所：火曜 福光体育館 アリーナ
金・日曜 西部体育館 アリーナ
年齢層：男性 10代 ~ 30代
女性 10代 ~ 30代

○プラスーカ

種 目：フットサル
時 間：金曜 19:30 ~ 21:30
場 所：西部体育館 アリーナ
年齢層：男性 20代 ~ 40代
女性 20代 ~ 40代

○福光Jr レーシング

種 目：スキーのための陸上トレーニング
時 間：月・木曜 18:30 ~ 20:00
場 所：西部体育館 アリーナ
年齢層：男性 30代 40代・小中学生
女性 小中学生

○空手道福光拳正館

種 目：空手道
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
年齢層：男性 小中高生・20代 ~ 60代
女性 小中高生・40代 ~ 50代

○鶴友会カローリングクラブ

種 目：カローリング
時 間：水曜 9:00 ~ 12:00
場 所：福光体育館 アリーナ
年齢層：男性 70代 ~ 80代
女性 70代 ~ 80代

○石黒カローリングクラブ

種 目：カローリング
時 間：第2・4金曜 9:30 ~ 11:30
場 所：福光体育館 アリーナ
年齢層：男性 60代 ~ 70代
女性 60代 ~ 80代

○広瀬館カローリング部会

種 目：カローリング
時 間：第2・4金曜 13:00 ~ 16:00
場 所：福光体育館 アリーナ
年齢層：男性 70代
女性 70代

○南蟹谷カローリングクラブ

種 目：カローリング
時 間：第2・4土曜 13:00 ~ 16:00
場 所：福光体育館 アリーナ
年齢層：男性 60代 ~ 70代
女性 60代 ~ 70代

○西太美カローリング愛好会

種 目：カローリング
時 間：第2・4土曜 13:00 ~ 15:30
場 所：東部体育館 アリーナ
年齢層：男性 60代 ~ 80代
女性 60代 ~ 70代



We Love sports !



サークル団体の登録方法について

◆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

◆登録するメリット

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 ※登録されていない団体は、面料金が必要となります



私たちは福光スポーツクラブを

<p>安心のパートナー スーパー HGA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内 南砺市是安408-5(城端駅) FAX 62-0186</p>	<p>造作家具 赤池家具製作所 〒939-1602 富山県南砺市高窪941 TEL&FAX 0763-58-1003 携帯090-8269-5052</p>	<p>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</p>	<p>各種スポーツ用品・学校体育用品 イケダスポーツ www.ikedas-p.jp 営業時間 9:00~20:00 ☎ 0763-52-4192</p>	<p>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 福光本店 検索 TEL:0763-52-0445</p>
<p>自動車総合販売 整備 MAJO 株岩城自動車工業所 南砺市吉江中740-2 ☎52-1658代</p>	<p>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</p>	<p>清潔で快適な 環境づくりに貢献します 株式会社オカベ 〒939-1701 富山県南砺市遊部870 TEL 0763-52-4069 FAX 0763-52-4038 http://www.e-okabe.jp/</p>	<p>見積もり無料・土日営業 愛車のキズ・ヘコミ 修理の専門店 スマイル車検 オヤマ自動車 営業時間 AM8:30~PM7:00 (日曜・祭日は、PM6:00まで) 土日営業 ☎52-0349</p>	<p>築匠かじわ屋 富山県南砺市福光6780-1 TEL 52-0066</p>
<p>進化するガスでエコライフ 株式会社 GASCOM ガスコムノムラ www.gascom.co.jp 52-0299</p>	<p>かたぎし新聞店 北陸中日新聞 中百入部 〒939-1702 富山県南砺市吉江中683-3 TEL (0763)55-6755 FAX(0763)55-6756</p>	<p>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@pl.coralnet.or.jp</p>	<p>心を絆ぐ 屋根・外装板金工事の エキスパート!! 株式会社 かな和工業 南砺市竹林137-1</p>	<p>出光産油株式会社特約販売店 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</p>
<p>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</p>	<p>カラオケ まんぷく 板前 居酒屋 万福 南砺市福光7426 ☎52-0279</p>	<p>山菜と川魚料理 川合田温泉 南砺市川合田 TEL 52-0821 ホームページ http://www.kawaidaonsen.com/</p>	<p>Raido 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</p>	<p>神田接骨院 南砺市福光1152-1 TEL 52-4120</p>
<p>鮮魚亭 かべとん 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。</p>	<p>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 http://kihachi-food.sakura.ne.jp</p>	<p>ネジからオートメ機器 株式会社 久 恵 TEL 52-0346 FAX 52-3385 http://kyue.nanto-e.com</p>	<p>新車・中古車販売、修理(外車取扱) 車検、整備、板金塗装、保険、中古パーツ等 (株)協栄モータース 富山県南砺市吉江中1163 TEL52-0694 FAX52-6569</p>	<p>焼肉・すまやき・しゃぶしゃぶ専門店 神戸屋 別館 〒939-1732 富山県南砺市釜木5552 TEL 0763-52-3780(代)</p>
<p>干柿最中 松と松華堂 〒939-1732 南砺市福光駅前 TEL 0763-52-0057 FAX 0763-52-2842</p>	<p>ハイスペックサッシ ALGEO アルジオ 三協アルミ http://alumi.st-grp.co.jp/ TEL.0120-53-7899</p>	<p>(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</p>	<p>酒文化の伝承 嶋や酒店 南砺市福光6751 TEL 52-0576 ハミングロード東町 FAX 52-3765</p>	<p>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</p>
<p>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366-1 (TEL)0763-52-7777 (FAX)0763-52-7778 E-mail: fk.shinriku@wine.plala.or.jp</p>	<p>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</p>	<p>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7328 TEL 0763-52-6381 FAX 0763-52-6375 E-mail:ftb@muse.ocn.ne.jp</p>	<p>TIRE タイヤガーデン 株式会社 タイヤガーデン福光 〒939-1704 富山県南砺市田中40-1 TEL(0763)53-1234 FAX(0763)53-1235</p>	<p>電化と設備修理のコンサルタント たかたでんき 綱蔵53 TEL 52-4551 FAX 52-4511 E-mail takada@nsknet.or.jp</p>
<p>お好みハウス たか 南砺市荒木1408 TEL52-4614</p>	<p>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</p>	<p>和洋建具一式 サッシ販売 谷村建具製作所 〒939-1610 富山県南砺市福光853-2 TEL 0763-52-0590 FAX 0763-52-6402</p>	<p>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 南砺市荒木5515-1 52-0202 52-4247</p>	<p>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/</p>
<p>創り、築き、未来へ チュモク株式会社 本社/南砺市田中793 TEL.52-2808 代 FAX.52-6366 www.chumoku-house.jp</p>	<p>吉崎菓子 ぜんぶ こころと心を結ぶ味 営業時間:11:00~21:00(ご注文は、20:45まで承ります) 定休日/水曜日(祝日は営業) 〒939-1631 富山県南砺市福光(旭町)91番地5 TEL・FAX0763-52-7188 E-mail:dontaku7188@plum.ocn.ne.jp</p>	<p>手打そば 萱突 KAYASYO ☎11:30~14:30 因 火曜日 17:00~21:00 本町 6771 TEL/FAX52-5033</p>	<p>電化製品全般・ミシン・住宅設備 ピアノ・エレクトーン・音楽教室 株式会社 土居建設 TEL(52)2280-0041(調)・2281(FAX) 南砺市福光本町6904-1(本町通り)</p>	<p>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</p>
<p>東京海上日動火災保険株式会社 代理店 東京海上日動あんしん生命保険株式会社 代理店 石崎保険事務所 南砺市法林寺585-1 TEL(0763)52-6196 〒939-1626 FAX(0763)52-6199</p>	<p>作業手袋はおまかせください! コム手袋 ビニール手袋 皮手袋 東田手袋商事 〒939-1623 南砺市松木110 TEL 0763-52-1793 FAX 0763-52-6406 http://tebukuro.nanto-e.com/</p>	<p>“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</p>	<p>トナミロイヤルゴルフ倶楽部 〒939-1895 富山県南砺市井口13番地の1 TEL(0763)62-3955</p>	<p>なかだ印刷 〒939-1613 富山県南砺市吉江185-4 ☎(0763)52-6300 代 FAX52-6301</p>
<p>ESSO JXTC エネルギー株式会社特約店 南砺石油株式会社 荒木(行政センター前) TEL 52-0006 FAX 52-5947</p>	<p>「人間力」で応えるソリューションパートナー NSFT日本ソフテック株式会社 本社 〒939-1504 富山県南砺市川除新888番地2(JR高麗駅前) TEL / 0763-22-1775 FAX / 0763-22-1776 URL http://www.nsoft.co.jp</p>	<p>福光匠山温泉 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</p>	<p>布の店 にむむら 東町 TEL52-0132</p>	<p>飲み食い処 さかえ TEL 0763-52-1515 FAX 0763-52-1516</p>

応援しています!

プラスチック成形用 各種金型設計制作
日嶋精型株式会社
 代表取締役 嶋田 宏樹
 〒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

日の出屋製菓産業㈱直販店
ささら屋 福光本店
 〒939-1702 富山県南砺市吉江中1213
 お問い合わせ先
TEL.0763-52-6785 FAX.0763-52-5735
 http://www.sasaraya-kakibei.com

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・船藤式旗幟掲揚塔「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://www.tst.ne.jp/funatetu/

Brasserie たか火
 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 富山県南砺市大美 210 ☎(0763)55-1307
 営業所 〒932-0133 富山県小矢部市小森谷 5-8 ☎(0766)69-8988
 E-mail: let358@pl.coranet.or.jp FAX.(0766)69-8950

人にやさしく 環境にやさしい
任せて安心 確かな技術
 ★★★★★ 人と地球環境対応型塗料
責任と安心 松本塗装工業株式会社
 南砺市天神 220 TEL.52-0954 FAX.52-3432
 (福光) E-mail: matsupen@p2.tst.ne.jp

「ちょっと飲んで、ちょっとたべて」
 居酒屋 **みち草**
 観音町 TEL.0763-52-3273

道の駅福光株式会社
 〒939-1625 南砺市中ノ江 21 番地
 TEL.52-4100 / FAX.52-4150
 http://www.fukumitsu.net

総合建設業 **森組**
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

焼肉 おばちゃん
 〒939-1732 富山県南砺市荒木
 TEL.0763-52-0637

良・柄は御門者で
呉服 守 谷
 〒939-1610 南砺市福光 883-3
 TEL.0763-52-5298 FAX.0763-52-0076

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 山崎酒店
 販売 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
 O・A 機器 給粉水 引加工 式
山本紙茶店
 〒939-1633 富山県南砺市福光 6765 ☎(0763)52-0106代
 (姉妹店) 煎茶・コーヒー 山本茶 FAX.(0763)52-1102
 富山県南砺市川西(音無) ☎(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

オムライス・ドリア&デザート
 祝勝会・反省会・打合わせ会など
ゆめたん村
 TEL.52-5556

レスト & フリッカー
たかじん
 観音町 TEL.52-0320

各種スポーツ応じます
株式会社 ロンウッド
 法林寺 518
 TEL.52-0400 代

まちかど相談薬局 院外処方せん調剤
ワタナベ薬局
 〒939-1704 富山県南砺市田中 78-1
 TEL.0763-52-7716 FAX.0763-52-7726

おかげさまで創業 150 年
和菓子屋
 本町通り ☎52-0303

楽しいスポーツ応援します
 Chubb 損害保険株式会社
 取扱保険会社 日新火災海上保険株式会社
 メットライフ生命保険株式会社
 リリーフ(生損保代理店) 津田 壽美子
 〒939-1571 富山県南砺市松原新 1701
 TEL.0763-22-8550 FAX.0763-22-8555
 メールアドレス relief@beige.plala.or.jp

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



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

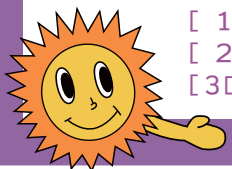
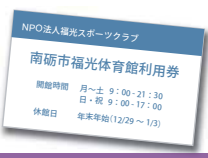
- サポーター会員の方にはさまざまな特典があります

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いたします。

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6月・9月・12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 電話でお申し込みください

[お名前と希望教室名をお伝えください]
※先着順ですので、申し込みはお早めに！

②福光スポーツクラブ会員登録手続きを行う

[非会員の方のみ]

★教室見学はいつでも受付けております

一部の教室を除き体験も受付けております
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ください
- ・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
年会費	1,000	2,000	4,000	2,500
7月以降(夏割)	1,000	1,500	3,000	2,000
10月以降(秋割)	1,000	1,000	2,000	1,500

※上記の金額は割引後の料金です

○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

※65歳以上区分は、2019年4月1日現在65歳になっている方が対象です
※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	1,200	

○中学生以下は保険加入が**必須**となります

○高校生以上の保険加入は**任意**となります

※保険加入されない場合、自己責任となります

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>

