



# 福光スポーツクラブ

～ココロもカラダもリフレッシュ！～



## 年間プログラム 2018 年度 保存版

①. 会員特典

②. 施設紹介

③. 幼児・小学生教室

④. 少年団・ジュニアハイ

⑤. 一般日中教室

⑥. 一般夜間教室

⑦. サークル団体紹介

⑧. サポーター紹介

3月11日(日) 9時より 受付開始 (一部を除く)

## 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

**イケダスポーツ** www.ikedasports.jp

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

富山県 アローザ温泉  
野草の宿 **来夢**

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**  
プール利用料 大人 1500円 → **1200円** 小人 1000円 → **800円**

福光温泉  
**ぬく森の郷**

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**

湯宴造 **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**



## 各種イベントに会員価格で参加できます

### 特典④ イベントの参加費が安くなる

子どものみで  
参加できます

#### 初夏のウォーキング [上市大岩日石寺ウオーク]



初夏の上市日石寺周辺を歩きます  
歴史・文化に触れながらの森林浴を楽しみます

日 時：6月10日(日) 7:30 ~ 15:30 (予定)  
場 所：上市大岩日石寺 ★福光体育館からバスで移動します  
参加費：会員 5,000 円 非会員 5,500 円  
定 員：45 名 (最少遂行人数 25 名)

#### 夏休みシャワーウォーキング IOX-A ROSA 共催



川の中を歩いたり、ぶかぶか浮かんだり  
清涼感たっぷりの川遊びを楽しみます

日 時：7月31日(火) (詳細は学校を通じて案内します)  
場 所：南砺市内の河川 ★福光体育館からバスで移動します  
参加費：4,500 円  
対 象：小学3年~6年生 10 名 (最少遂行人数 5 名)

#### 紅葉ウォーキング [桑山ウオーク]



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 今年は桑山を歩きます！

日 時：11月10日(土) 8:00 ~ 11:30  
場 所：桑山 [集合：石黒公民館]  
参加費：小人 100 円  
大人 会員 200 円 非会員 300 円

#### 申込みについて

会員の方は、随時申込みを受付ます  
非会員の方は、各イベントの2ヵ月前から  
申込みを受付ます  
締め切りは、各イベント7日前までです  
福光体育館へ現金を添えて申込み下さい

#### [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

## その他のイベント紹介

#### シニア健康デー (年2回開催)



60 歳以上の方を対象とした健康・体力づくり  
を体験いただける健康イベント

日 時：第1回 4月17日(火) 9:00 ~ 11:30  
第2回 9月13日(木) 9:00 ~ 11:30  
場 所：第1回 東部体育館 (東部小学校となり)  
第2回 福光体育館 (旧町体)  
内 容：①体力測定 (イス座り立ち・5m 歩行・片足立ち)  
②貯筋運動 ③認知症予防運動 ④リズム体操

#### チャレンジデー in なんと



年齢・性別を問わず、日常的なスポーツ習慣化や住民の健康増進、地域  
の活性化に向けたきかけづくりを目的とした住民参加型イベント

日 時：5月30日(水) 0:00 ~ 21:00  
場 所：南砺市一円 (福光地域メイン会場：福光体育館)  
内 容：◆なんとチャレンジウォーク (井口 赤祖父湖)  
◆ビーチボール交流会  
◆チャレンジ広場 (トラップ・スラックライン等)  
◆ファイナルイベント 等

#### ふくみつスポーツデー



年に一度の一大スポーツイベント！ 子どもから大人  
までさまざまなスポーツ種目を体験できます

日 時：10月8日(月・体育の日) 9:00 ~ 15:30  
場 所：福光体育館・福光中学校体育館 他  
内 容：◆FunRun マラソン  
◆楽しいブースがいっぱい スポーツ屋台村  
◆おいしいもんがいっぱい いっぴく広場  
◆教室発表会

# 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）

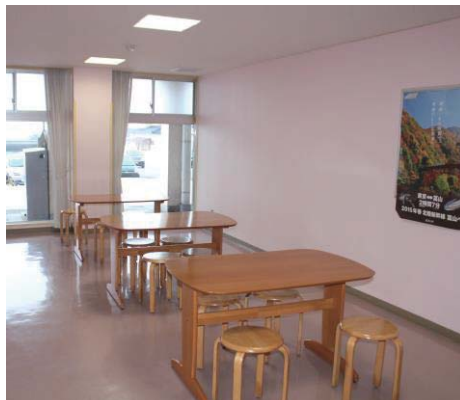


■剣道場

## ○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

### 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

### 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

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（冬季：柔剣道場）  
回 数：10 回〔3 期〕  
料 金：3,000 円/各期〔別途、用具代が必要となります〕  
講 師：西尾 莉央〔日本体操協会公認審判員〕  
開 講：春 5/8 秋 9/4 冬 12/4

音楽に合わせ、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、浅野 和義  
開 講：春 5/8 秋 9/4 冬 11/27

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：FC ロンサム代表 俵原 重則  
開 講：前期 5/10 後期 9/27

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 教室回数を増やしました

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：9 回〔2 期〕  
料 金：2,000 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 4/14 後期 10/6 〔月 2 回程度〕

親子でふれあい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

- ・コーディネーション運動
- ・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・木曜 18:00 ～ 19:30  
土曜 18:00 ～ 20:00  
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：4/2

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 4/9 後期 9/3

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〔別途、用具代が必要となります〕  
講 師：西尾 莉央〔日本体操協会公認審判員〕  
開 講：春 5/8 秋 9/4 冬 12/4

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

### ○トランポリン 〔初級①〕

対 象：小学生 定員 10 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〔トランポリン普及指導員〕  
開 講：前期 4/11 後期 9/12

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 〔初級②〕

対 象：小学生 定員 10 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：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

トランポリンバッジテスト 5 級～4 級を  
練習します

### ○チャレンジスポーツ 〔1 年生〕

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：5/11

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

#### 1 年生の内容

- ・コーディネーション運動
- ・ニュースポーツ
- ・マット運動
- ・跳び箱
- ・トランポリン

### ○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：春・秋 各 10 回 冬 5 回  
料 金：春・秋 各 2,000 円 冬 1,000 円  
講 師：田島 大輔〔南砺市ライフル射撃協会〕  
開 講：春 5/17 秋 9/13 冬 11/29

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

### ○チャレンジスポーツ 〔2・3 年生〕

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：5/9

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！

#### 2・3 年生の内容

- ・コーディネーション運動
- ・少年団種目  
陸上・水泳・バスケットボール・卓球・野球  
バレーボール・剣道・サッカー・ソフトテニス
- ・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 福光中学校 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1～小6	火・木曜 18:30 ～ 20:00 土曜 9:00 ～ 12:00 福光総合グラウンド 【小1～小3 週1回(土曜)活動】
陸上	小4～小6	水曜 18:30 ～ 20:00 福光中学校グラウンド [雨天時：福光中学校体育館]
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【小1～小3 週2回(月・木曜)活動】
バスケットボール	小1～小6	月・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 月・木曜 18:30 ～ 19:30 福光中学校グラウンド]
水泳	小2～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	月・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 4/2 後期 10/1

### ○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：1,500 円  
 講 師：吉尾 徹  
 開 講：10/15

### ○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 4/2 後期 10/1

### ○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 4/4 後期 10/3

### ○ソフトテニス

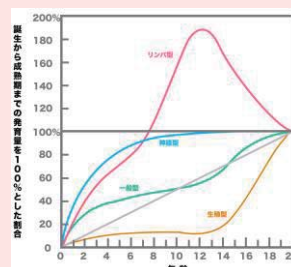
対 象：小5 ～ 中3  
 時 間：木曜 19:00 ～ 21:00  
 場 所：福光屋内グラウンド  
 料 金：2,000 円/各期  
 講 師：中川 高史  
 開 講：前期 4/5 後期 10/4

### ○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えます 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

## ○爽快エクササイズ [3B 体操]

地域支援事業

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 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 4/3 夏 7/3 秋 10/2 冬 1/8



### 『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



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

## ○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 4/11 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/16



### 『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

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

## ○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：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
4/16	井波 大門川桜並木・高瀬神社 (花見ウオーク)	400 円
5/30	井口 なんとチャレンジウオーク (井口赤祖父湖周辺)	0 円
6/25	高岡 古城公園・射水神社	1000 円
9/10	福野 北陸三十三所観音霊場 弥勒山安居寺	400 円
11/5	五箇山 相倉合掌づくり集落・こきりこの里 ※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♪

城端線や行政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説明もあります

## ○健康ヨーガ

地域支援事業

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 4/4 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/9



### ヨーガの効果 (日本 YOGA 連盟より)

身体のゆがみ・くせを直す

内観性が高まる

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



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

## ○遊ゆうシニア [パークゴルフ、ビーチボール]

地域支援事業

対 象：60 歳以上 定員 30 名  
時 間：金曜 13:30 ~ 15:30  
場 所：IOX-AROSA パークゴルフ場 他  
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：谷村 不二夫  
開 講：春 4/6 夏 7/6 秋 10/5 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

## ○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 柔剣道場  
回 数：7 回  
料 金：1,500 円  
講 師：岡村 智之  
[日体協公認アスレティックトレーナー]  
開 講：12/16



ゴルフ・野球・マラソンなどのフォームの安定につながります

## ○四季を楽しむ山歩き [日帰りトレッキングツアー]

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：1,500 円  
※活動費別途  
講 師：福光山岳会



○説明会 4/9 10:00~ (福光体育館 会議室)

月 日	場 所	山 名	片道目安	活 動 費
5/6	大沢野	小佐波御前山	3 時間	4,800 円
7/1	朝日町	大鷲山	3 時間 30 分	★ 5,500 円
9/30	南砺市	金剛銅山	3 時間	4,800 円
10/21	南砺市	高清水山	2 時間	4,800 円

※活動費にはバス代・有料道路代 (★は有料道路を利用) を含む (風呂代別)

★山岳会の方にサポートいただけるので、初心者の方も安心です

「仲間作り」に最適な教室です 四季折々の景色を求め、  
近隣の低山と呼ばれる山々を仲間と楽しく歩きます！



伸ばそう健康寿命！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：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]
- 場所・コース

## 【福光体育館 柔剣道場】

### ●月曜コース

時 間：月曜 13:30 ~ 14:30  
回 数：通年[4期]  
開 講：春 4/2 夏 7/2 秋 10/1 冬 1/7

### ●金曜午前コース

時 間：金曜 10:30 ~ 11:30  
回 数：通年[4期]  
開 講：春 4/6 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/11

### ●金曜午後コース

時 間：金曜 13:30 ~ 14:30  
回 数：通年[4期]  
開 講：春 4/6 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/11

## 【東部体育館】

### ●東部コース

時 間：火曜 10:30 ~ 11:30  
回 数：12回[2期]  
開 講：前期 5/8 後期 9/25

★4コースから選択してください



## 【内容】

### ●貯筋運動

イスを使ったご家庭でも手軽に出来る1回15分程の運動を行います。

音楽に合わせてながら自分にあった強度で無理なく運動をし、筋力が向上します。

### ●コグニサイズ・スクエアステップ（楽しく脳トレ！）

認知症の予防や改善を目的としたプログラムです。

例えば「足し算」と「足踏み」を同時に行うなど、頭と体を同時に使う楽しい脳トレ運動を行います。

## 出張教室も行っています！

1団体 1回 5,000円で出張教室も受付中！

ご希望の方はお気軽に  
お問い合わせください。



ウォーキング・貯筋運動・ニュースポーツを楽しむ

# いきいき貯筋クラブ

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 4/5 後期 10/4



## 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



昨年の様子

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17日	グラウンドゴルフ大会
	第2~5 木曜：ウォーキング	5月30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13日	シニア健康デー
	カローリング・ラージボール卓球	10月18日	★スクール受講生交流会（右図参照）
	バタック・フレッシュテニス	1月24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14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

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めます 定期活動の他にもお楽しみイベントも開催します

## 一般日中スクール受講生交流会

### 七尾花嫁のれんの街歩き & 和倉温泉満喫バスツアー

日 時：10月18日（木）7:30 ~ 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：観光バスで石川県七尾市を訪れ、市街地の名所（花嫁のれん館 等）を観光し、昼食会を行い、午後は和倉温泉を訪れ、温泉入浴や温泉街散策など各々楽しみます

参加費：4,500円（バス代、ガイド料、保険料、花嫁のれんの館見学料、昼食代として）

募 集：9月頃に教室を通じて申込書類を配布します

（配布前の受付は行いません）



# 一般夜間スクール

## ○ボクシングシェイプ

対 象：一般 定員 20 名  
 時 間：月曜 19:00 ～ 19:45  
 場 所：福光体育館 卓球場  
 回 数：春・秋 10 回 夏・冬 8 回  
 料 金：春・秋 各 4,000 円 夏・冬 各 3,200 円  
 講 師：屋鋪 美佳  
 [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 1/21



リズムに合わせて、パンチやキックを行います エアロビクスとキックボクシングの動きを組み合わせたプログラムです

## ○ベリーダンス

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 4/17 夏 7/17 秋 10/16 冬 1/16



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

## ○スラックライン

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 5/9 後期 10/3



綱の上を歩いたり、跳んだり様々な動きに挑戦します

## ○マラソン教室

対 象：高校生以上 定員 40 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：3/28 (初回 説明会)



★富山マラソン 2017 全員完走しました！★

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) <u>目標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！</u> 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

フルマラソン完走を目指して、ナイター設備のグラウンドを楽しく走ります  
 とやまマラソン出場時はスタッフのサポート・応援もあります

## ○ピラティス [月曜]

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：春・秋 10 回 夏・冬 8 回  
 料 金：春・秋 各 4,000 円 夏・冬 各 3,200 円  
 講 師：屋鋪 美佳  
 [FTP 公認ピラティスインストラクター]  
 開 講：春 4/2 夏 7/2 秋 10/1 冬 1/21



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：屋鋪 美佳  
 [FTP 公認ピラティスインストラクター]  
 開 講：春 4/4 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/9



シェイプアップも一緒に受講すると効果倍増！

## ○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 4/4 夏 7/4 秋 10/3 冬 1/9



あっという間の 60 分！楽しく動いてシェイプアップ！

## ○サタデーナイトスポーツ [バドミントン・ビーチボール・フレッシュテニス・ニュースポーツ]

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 5/19 後期 11/10

日にち	内容
第 1 土曜	バドミントン
第 2 土曜	ビーチボール
第 3 土曜	フレッシュテニス
第 4 土曜	ニュースポーツ体験
第 5 土曜	交流イベント

※内容を変更する場合があります



バドミントン・ビーチボール・フレッシュテニスなどを楽しみ、ココロもカラダもリフレッシュ  
 幅広い年代の方 [★初心者・中級者中心] が集まって、和気あいあいと楽しんでいます！  
 月替わりのニュースポーツ体験・お楽しみイベントも行うので楽しさ満載の教室です！



## ○杖道

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 5 段]  
 開 講：春 4/7 夏 7/7 秋 10/6 冬 1/12



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：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 4/7 秋 9/1 冬 2/9 [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

## ●当クラブでは、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 平成 30 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						○
夜間	△	休館	×	△	○	×

### 東部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後						×
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
- ×
- ※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）

## 火曜の夜は、家族・友人とファミリースポーツタイム！

毎週火曜日 19:30 より福光体育館アリーナは、個人利用専用となります  
 お友達やご家族と運動を楽しみませんか？  
 ボールやラケットなどのレンタルを希望される方は、体育館受付へ  
 お申し出ください



# サークル団体

## ○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 ～ 30 代

## ○かよう会

種 目：テニス（硬式）  
時 間：水曜 18:00 ～ 20:00  
[冬季のみ 18:00 ～ 21:30]  
場 所：西部体育館 アリーナ  
年齢層：男性 小中高生  
女性 小中高生・40 代

## ○打つ虫

種 目：ソフトテニス  
時 間：火・木曜 18:00 ～ 20:00  
場 所：福光屋内グラウンド  
年齢層：小中学生のみ

## ○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

## ○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

## ○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

## ○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

## ○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

## ○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

## ○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

## ○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 ～ 60 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

## ○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

## ○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 30 代 ～ 70 代

## ○福光クラブ

種 目：バレーボール（ママさんバレー）  
時 間：水・土曜 20:00 ～ 21:30  
場 所：西部体育館 アリーナ  
年齢層：女性 40 代 ～ 50 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

## ○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 30 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

## ○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

## ○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

## ○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 ～ 50 代  
女性 10 代 ～ 50 代



## ○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クラブ

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クラブ

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</p> <p><b>アイ保険エージェンシー株</b></p> <p>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 和 南砺市は安 408-5(城端駅) FAX 62-0186</p>	<p>造作家具</p> <p><b>赤池家具製作所</b></p> <p>〒939-1602 富山県南砺市高窪941 TEL&amp;FAX 0763-581003 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。</p> <p><b>IOX-AROSA</b></p> <p><a href="http://www.iox-arosa.jp">http://www.iox-arosa.jp</a></p>	<p>各種スポーツ用品・学校体育用品</p> <p><b>イケダスポーツ</b></p> <p>www.ikedasports.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…</p> <p><b>石崎家具</b></p> <p>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</p> <p><b>岩城自動車工業所</b></p> <p>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～</p> <p><b>上坂運動具製作所</b></p> <p>〒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</p> <p><b>株式会社 大カベ</b></p> <p>〒939-1701 富山県南砺市遊部 870 TEL 0763-52-4069 FAX 0763-52-4038 <a href="http://www.e-okabe.jp/">http://www.e-okabe.jp/</a></p>	<p>見積もり無料・土日営業 鉄車のキズ・ヘコミ 修理の専門店</p> <p><b>スマイル車検 オヤマ自動車</b></p> <p>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 かわえ</p> <p>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</p> <p><b>株式会社 GASCOM</b></p> <p><b>ガスコムノムラ</b></p> <p><a href="http://www.gascom.co.jp">www.gascom.co.jp</a> 52-0299</p>	<p>かたぎし新聞店 北陸中日新聞 中百入部</p> <p>〒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</p> <p><b>片山工業(株)</b></p> <p>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!!</p> <p><b>和 株式会社 かな和工業</b></p> <p>南砺市竹林 137-1</p>	<p>出光興産株式会社特約販売店</p> <p><b>紙居石油株式会社</b></p> <p>〒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!!</p> <p>和漢染料カラー <b>髪結いたけだ</b></p> <p>南砺市福光7224-1 ☎52-3102</p>	<p>カラオケ まんぷく</p> <p>板前 居酒屋 <b>万福</b></p> <p>南砺市福光7426 ☎52-0279</p>	<p>山菜といふ料理</p> <p><b>川合田温泉</b></p> <p>南砺市川合田 TEL 52-0821 ホームページ <a href="http://www.kawaidaosens.com/">http://www.kawaidaosens.com/</a></p>	<p><b>河合バット製作所</b></p> <p>☎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><b>神田接骨院</b></p> <p>南砺市福光1152-1 TEL 52-4120</p>
<p>鮮魚亭</p> <p><b>かてんや</b></p> <p>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!!</p> <p><b>Kihachi 株式会社喜八食品</b></p> <p>〒939-1704 富山県南砺市田中415-1 TEL0763-52-5515 FAX0763-52-5813 <a href="http://www15.ocn.ne.jp/~kihachi/">http://www15.ocn.ne.jp/~kihachi/</a></p>	<p>ネジからオートメ機器</p> <p><b>株式会社 久 恵</b></p> <p>TEL 52-0346 FAX 52-3385 <a href="http://kyue.nanto-e.com">http://kyue.nanto-e.com</a></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</p> <p><b>(株)協栄モータース</b></p> <p>富山県南砺市吉江中1163 TEL52-0694 FAX52-6569</p>	<p>焼肉・すきやき・しゃぶしゃぶ専門店</p> <p><b>神戸屋 別館</b></p> <p>〒939-1732 富山県南砺市芝木5552 TEL 0763-52-3780(代)</p>
<p>干柿最中 松本華堂</p> <p>〒939-1732 南砺市福光駅前 TEL0763-52-0057 FAX0763-52-2842</p>	<p>ハイスpekサッシ</p> <p><b>ALGEO</b></p> <p>アルジオ 三協アルミ <a href="http://alumi.st-grp.co.jp/">http://alumi.st-grp.co.jp/</a> TEL.0120-53-7899</p>	<p>(有) 仕出しセンター</p> <p><b>あらやま</b></p> <p>〒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</p> <p><b>嶋や酒店</b></p> <p>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</p> <p>一品料理・カラオケ</p> <p><b>松 月</b></p> <p>〒939-1633 南砺市福光(東町)7444 TEL 0763-52-0230</p>
<p><b>内馬車</b></p> <p>観音町 TEL 0763-52-2402 FAX 0763-52-2403</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</p> <p><b>株式会社 新陸運輸</b></p> <p>〒939-1701 富山県南砺市遊部366-1 (TEL)0763-52-7777 (FAX)0763-52-7778 E-mail : tk.shinriku@wine.plala.or.jp</p>	<p>チャイニーズレストハウス 中華料理</p> <p><b>青龍</b></p> <p>南砺市福光168 TEL 52-4513</p>	<p>日本を元気に、旅で笑顔に。</p> <p><b>株式会社 第一ツアーズ</b></p> <p>〒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><b>TIRE タイヤガーデン</b></p> <p>株式会社 <b>タイヤガーデン福光</b></p> <p>〒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</p> <p><b>たかたでんき</b></p> <p>縄蔵53 TEL 52-4551 FAX 52-4511 E-mail takada@nsknet.or.jp</p>	<p>お好みハウス</p> <p><b>たこ八</b></p> <p>南砺市荒木1408 TEL 0763-52-4614</p>	<p>子どもたちの未来とともに</p> <p>総合建設業</p> <p><b>田中組</b></p> <p>〒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</p> <p><b>谷村建具製作所</b></p> <p>〒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</p> <p><b>株式会社 谷村電機工業</b></p> <p>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</p> <p>創意・工夫・信頼の総合建設 ISO 9001 認証事業所</p> <p><b>中越鉄工株式会社</b></p> <p>南砺市和泉 120 TEL(0763)52-2815 代 FAX(0763)52-2816 <a href="http://www.chutetsu.com/">http://www.chutetsu.com/</a></p>	<p>創り、築き、未来へ</p> <p><b>チュモク株式会社</b></p> <p>本社・南砺市田中 793 TEL.52-2808 代 FAX.52-6366 <a href="http://www.chumoku-house.jp">www.chumoku-house.jp</a></p>	<p>吉崎商店</p> <p><b>せん兵衛</b></p> <p>こころと心を結ぶ味</p> <p>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</p> <p><b>荳突 KAYASYO</b></p> <p>☎ 11:30～14:30 17:00～21:00 火・休曜日 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</p> <p><b>株式会社 電化のハタ</b></p> <p>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</p> <p><b>株式会社 土居建設</b></p> <p>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</p> <p><b>石崎保険事務所</b></p> <p>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!</p> <p>ゴム手袋 ビニール手袋 皮手袋</p> <p><b>東田手袋商事</b></p> <p>〒939-1623 南砺市松木 110 TEL 0763-52-1793 FAX 0763-52-6406 <a href="http://tebukuro.nanto-e.com/">http://tebukuro.nanto-e.com/</a></p>	<p>“人・環境・文化”かけがいのない地域に貢献する。</p> <p><b>得能建設工業株式会社</b></p> <p>〒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><b>トナミロイヤルゴルフ倶楽部</b></p> <p>〒939-1895 富山県南砺市井口13番地の1 TEL(0763)62-3955</p>
<p><b>ナカダ印刷</b></p> <p>〒939-1613 富山県南砺市川西 186-4 ☎(0763)52-6300 代 FAX52-6301</p>	<p>Esso JXTG エネルギー株式会社特約店</p> <p><b>南砺石油株式会社</b></p> <p>荒木(行政センター前) TEL52-0006 FAX52-5947</p>	<p>「人間力」で応えるソリューションパートナー</p> <p><b>NSFT日本ソフテック株式会社</b></p> <p>本社 〒939-1504 富山県南砺市川原新898番地2(JR高岡駅前) TEL・0763-22-1776 FAX・0763-22-1776 URL <a href="http://www.nsft.co.jp">http://www.nsft.co.jp</a></p>	<p>福光温泉 如く森の郷</p> <p>〒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</p> <p>東町 TEL52-0132</p>



# 応援しています!

<b>飲み食い処 さかえ</b> TEL 0763-52-1515 FAX 0763-52-1516	<b>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</b> 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	★快適な生活は 安心便利な <b>ガスの炎</b> と 使いやすい <b>水まわり</b> から <b>日西 建 材</b> ■ LPガス ■ 水まわり 西町店 TEL 0763-52-0503	日の出屋製菓産業株式会社 <b>せさら 福光本店</b> 〒939-1702 富山県南砺市吉江中 1213 お問い合わせは TEL 0763-52-6785 FAX 0763-52-5735 http://www.sasaraya-kakibei.com	<b>緑と水と ふくみつ安心米のふる里</b> 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」 <b>株式会社船藤鉄工所</b> 本社・工場 富山県南砺市田中 328 TEL 0763-52-1215 FAX 0763-52-1144 http://www.1st.ne.jp/funafutu/	<b>Brasserie たか炎 Takaho</b> 観音町 52-6601	<b>法邑接骨院</b> 〒939-1654 南砺市福光 820-11 TEL 52-6251 / FAX 52-6251	建設業・廃棄物処理業 構造解体業 計量証明事業 <b>株式会社 松本 建 材</b> 本 社 〒939-1761 富山県南砺市大森 210 ☎ (0763) 55-1307 営業所 〒932-0133 富山県小矢部市小森谷 35-8 ☎ (0766) 69-8888 E-mail: let358@pl.coralnet.or.jp FAX (0766) 69-8850	人にやさしく 環境にやさしい <b>任せて安心 確かな技術</b> ★★★★ 人と地球環境対応型塗料 責任と安心 <b>松本塗装工業株式会社</b> 南砺市天神 220 TEL 52-0954 FAX 52-3432 (福光) E-mail: matsupen@p2.1st.ne.jp
「ちょっと飲んで、ちょっとたべて」 居酒屋 <b>みち草</b> 観音町 TEL 0763-52-3273	<b>道の駅福光株式会社</b> 〒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 <b>株式会社 森組</b> 〒939-1732 富山県南砺市荒木 505-1 TEL 0763-52-3443	<b>矢木 接 骨 院</b> 東町 TEL 52-0633 <b>ふくろう鍼灸指圧院</b> (矢木接骨院隣) TEL 52-0634	<b>焼肉 おばちゃん</b> 〒939-1732 富山県南砺市荒木 TEL 0763-52-0637
良・柄は専門店 呉服 <b>宇 谷</b> 〒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) <b>(有) 山崎冷菓</b> 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 <b>山崎 酒店</b> 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・書道・書画用品 OA 機器・給 水 引 込 工 事 <b>山本紙茶店</b> 〒939-1633 富山県南砺市福光 6765 ☎ (0763) 52-0106 代 (姉妹店) 福光・コーヒー山本 ☎ (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	<b>ゆめうさぎ</b> 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 <b>ひょうたん村</b> TEL 52-5556
<b>レストラン たかもん</b> 観音町 TEL 52-0320	<b>株式会社 ロンウッド</b> LongRun 法林寺 518 TEL 52-0400 代	まちかど相談薬局 院外処方せん調剤 <b>ワタナベ薬局</b> 〒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 <b>和 平 堂</b> 本町通り ☎ 52-0303	楽しいスポーツ応援します 取扱保険会社 Chubb 損害保険株式会社 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(生保代理店) 津田 善美子 〒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 <b>One to One</b> www.one-one.jp				



## サポーター会員について

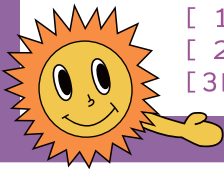
- 当クラブを通して地域の方の笑顔と健康をサポートしていただけるサポーター会員を募集しております

1口 5,000 円で何口でも可能です

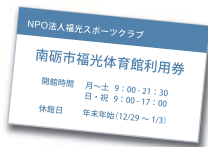
- サポーター会員の方にはさまざまな特典があります

### 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。

## 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
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、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

0763-52-7782

[info@fukumitsu-sc.com](mailto:info@fukumitsu-sc.com)

<http://www.fukumitsu-sc.com>

