



Kids  
幼児教室

Junior  
小学生教室

Junior Hi  
ジュニアハイ

Day Time  
一般日中教室

Night Time  
一般夜間教室

Club Team  
サークル団体

# 福光スポーツクラブ



Let's Enjoy! Sports!



Let's Enjoy! Training!

**2021  
教室プログラム  
クラブ会員募集中!**  
3月7日(日)  
9時より  
受付開始

当クラブは、みなさまに安心して  
ご利用いただけるように、  
新型コロナウイルス感染防止対策を  
実施しています



- ①. 会員特典
- ②. 幼児・小学生教室
- ③. 一般日中教室
- ④. 一般夜間教室
- ⑤. 施設紹介
- ⑥. サークル団体紹介
- ⑦. サポーター紹介
- ⑧. 教室申込方法



# 新型コロナウイルス感染防止対策について

## 除菌消毒

- スタッフによる施設内の消毒作業を定期的に行っています
- オゾン発生器を利用し、適時、館内消毒を行っています
- 入館の際に手指のアルコール消毒をしていただきます
- トレーニング室を利用される方は、使用器具の消毒作業にご協力いただきます  
(消毒液・ペーパータオル・蓋つきゴミ箱設置)



## マスク換気

- スタッフは、マスクを着用し接客しています
- 入館の際に体温・体調・マスク着用の確認をしています
- マスク着用でご利用いただきます (運動中は除く)
- 施設内は常時換気を行っています
- 飛沫感染防止の為、受付・トレーニング室・スタジオにクリアボードを設置しています



## 3密対策

- 1日の利用時間は、2時間までとなります
- 回数制限として
  - ・ トレーニング室の18時以降の利用は週3回まで
  - ・ 卓球場の利用は週3回まで となります
- 教室は、人と人との間隔を十分に確保して行います



### 受付

○飛沫防止ビニールカーテン設置



### トレーニング室

○マシンの間にクリアボード設置



### トレーニング室

○器具消毒用アルコール液設置



### オゾン発生器 導入

○適時、オゾンで館内消毒しています



### スタジオ

○指導者と受講生の間にクリアボード設置



### スタジオ

○2m間隔を確認するシールを床に貼付



# 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が無料になる

小・中学生 1日100円 → 0円 高校生以上1日210円 → 0円  
定期的に利用される方は、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.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550円 → 500円  
小人250円 → 200円



## 特典④ イベントの参加費が安くなる

※日程・料金等の詳細は、後日広報折込チラシ等で案内します

### さくらウォーキング

小矢部川河川敷を歩きます 綺麗に咲き誇る桜の下を歩いて気分爽快  
日 時：4月10日(土) 9:00 ~ 11:00  
場 所：小矢部川河川敷 ●集合 行政センター裏側 河川敷駐車場

### シャワーウォーキング

川の中を歩いたり、ぶかぶか浮かんだり川遊びを楽しみます  
日 時：7月下旬(予定) 8:30 ~ 12:00  
場 所：南砺市内の河川 ●集合 福光体育館(バス移動)

### おでかけウォーク

#### 入善 沢スギ探訪 & 魚津まち歩き

午前、沢スギ自然館を訪れ、沢スギの生い立ちや特徴、暮らしとの関わりを学び  
午後は、魚津の歴史や文化・名所などをゆったりまち歩きを行います

日 時：10月14日(木) 8:00 ~ 15:30  
場 所：入善町・魚津市 ●集合 福光体育館(バス移動)  
内 容：午前 入善 杉沢の沢スギ探訪(沢スギ自然館)  
午後 魚津 蟹気楼のまち歩き(米騒動発祥の地・海の駅蟹気楼)

### 教室&スポーツ 体験イベント

#### ○健康ウィーク

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

#### ○ふくみつスポーツデー

多種のスポーツ体験ができるおすすめイベントです

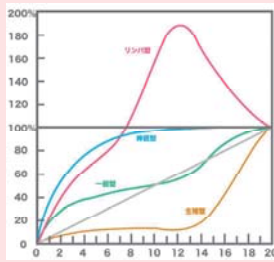
※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、  
内容を変更したり、中止とする場合があります

# 幼児・小中学生スクール

## 幼少期に身体をたくさん動かすことはすごく大事です!

10歳前後の身体は大人の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歳~12歳を中心として、5歳から15歳ごろに様々な運動を体験することで運動神経は抜群に向上します!

子ども達がいろいろな運動を楽しめるように当クラブでは、多種多様な教室を開催しています!



## 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  
開講：春 5/14 秋 9/24



### 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  
学んでいきます



## 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 14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 5/13 後期 9/30



## ファミリースポーツ

親子でふれあひ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：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  
開講：前期 5/8 後期 10/2 [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

## 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：5/14



### 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：5/11



## 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 10名 親子での参加可  
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 [保護者 1,500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 4/12 後期 9/6



## 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 史  
[日本ドッジボール協会公認指導員]  
開講：春 4/15 秋 9/9 冬 12/2



## 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 各コース 定員 14 名  
時 間：①16:15～17:00 ②17:15～18:00  
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 4/14 後期 9/29



## 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 10 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 5/13 秋 9/9 冬 12/2



## ジュニアハイスクール

### 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 10/4

### 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[JSPO 公認バレーボールコーチ 1]  
開 講：前期 4/3 後期 10/2

### 野球

対 象：中 1～中 3  
時 間：月曜 18:30～20:30  
場 所：福光中学校グラウンド 他  
料 金：3,000 円/各期  
講 師：前田 満  
開 講：前期 4/5 後期 10/4

### 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

### 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[福光陸上競技協会]  
開 講：前期 4/7 後期 10/6

### ソフトテニス

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[JSPO 公認ソフトテニスコーチ 1]  
開 講：前期 4/1 後期 10/7

### 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 4/10 秋 9/11 冬 2/12 [月 2 回程度]

## 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 ・長距離走

【詳細は後日学校を通じて案内します】

## スポーツ少年団

南砺市スポーツ少年団福光支部では9団が活動しております

### ①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



### ②水泳【小 2～小 6】

時 間：月曜 19:00～20:00  
場 所：ふくみつプール

### ③卓球【小 1～小 6】

時 間：土曜 18:00～19:00  
場 所：吉江中学校 卓球場

### ④柔道【小 1～中 3】

時 間：水・金曜 19:00～21:00  
場 所：福光体育館 柔道場

### ⑤陸上【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・冬期間：福光中学校 体育館)

### ⑥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

### ⑦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

### ⑧サッカー【小 1～小 6】

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)

### ⑨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  
(雨天時・冬期間：福光屋内グラウンド他)



# 一般日中スクール

## 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35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 13:30～14:20

場所：福光体育館 柔剣道場

回数：通年[4期]

開講：春4/12 夏7/5 秋10/4 冬1/17

②火曜コース

時間：火曜 10:30～11:20

場所：東部体育館

回数：12回[2期]

開講：前期4/20 後期9/7

③金曜午前コース

時間：金曜 10:30～11:20

場所：福光体育館 柔剣道場

回数：通年[4期]

開講：春4/16 夏7/2 秋10/1 冬1/7

④金曜午後コース

時間：金曜 13:30～14:20

場所：福光体育館 柔剣道場

回数：通年[4期]

開講：春4/16 夏7/2 秋10/1 冬1/7

『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です

『コグニサイズ・スクエアステップとは』

足踏みをしながら「計算」や「しりとり」  
などをする脳と体を同時に使う運動です  
楽しく脳を活性化することができます!



## 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]

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20名

時間：月曜 8:30～12:00

回数：4回

料金：11,500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



月日	行き先	
4/26	小矢部	俱利伽羅不動(木曾義仲・巴御前ゆかりの地を巡る①)
6/21	砺波	頼成の森(菖蒲まつり)・千光寺
9/27	庄川	松川除堤防赤松並木・弁財天公園・雄神社
11/15	小矢部	殖生護国八幡宮(木曾義仲・巴御前ゆかりの地を巡る②)

当クラブの都合で中止となった場合は、1回2,500円を返金致します

## 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やか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20名

時間：火曜 14:00～15:20

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4/13 夏7/6 秋10/5 冬1/11



『3B体操とは』

ボール(Ball)・ベル(Bell)  
ベルダー(Beller)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

身体のくせやゆがみに気づくようになります  
人生100年時代の健康を、自らの手で得るために!

対象：一般 定員各14名

時間：水曜 ① 9:30～10:20

② 10:30～11:20

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4/14 夏7/7 秋10/6 冬1/12

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



細胞が活性化

筋力、バランス力がアップ

便秘の緩和

慢性的な症状の緩和

仲間との会話が楽しい



## 椅子ヨーガ

加齢や運動不足で体力に不安のある方も参加してみませんか  
サビついている神経に働きかけます (体験大歓迎!)

対象：一般 定員20名

時間：水曜 13:30～14:45

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：森 和世

[ヨーガ指導員]

開講：春4/14 夏7/7 秋10/6 冬1/12



補助具としてイスやタオルを使います  
自分にできることを探しましょう  
性別・老若を問わず  
ヨーガは心と身体の健康法です  
介護予防にご夫婦で!お友達と!



椅子ヨーガ  
紹介映像を

Check!



## 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 10 名  
 時間：水曜 14:00 ～ 15:15  
 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  
 [JSPO 公認卓球コーチ 1]  
 開講：春 4/21 夏 7/7 秋 10/13 冬 1/12



### 『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

## いきいき貯筋クラブ [ウォーキング・貯筋運動・レクリエーション]

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 ～ 10:50  
 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 4/15 後期 10/7



### 活動内容

9:30 ～ 10:00	第 1 木曜：貯筋運動 / 第 2～5 木曜：ウォーキング
10:00 ～ 10:50	シャフルボード・グラウンドゴルフ カロリング・ベタンク・ラージボール卓球 フレッシュテニス・マットス・ポッチャ スクエアステップ・コグニサイズ など

## 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：10 回[4 期]  
 料金：3,500 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 4/15 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/13  
 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



### 『ピラティスとは』

ピラティスは、もともとリハビリ用に開発されたケガをした人や高齢の方も体に余分な負担をかけずに、筋肉を鍛えられるようにできた運動です。体のゆがみを直し、肩こりや腰痛などの症状の緩和にも効果があります



## 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イします 簡単な競技なので初心者も安心

対象：60 歳以上 定員 20 名  
 時間：金曜 13:30 ～ 15:00  
 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]  
 料金：1,000 円/各期 [別途プレー代]  
 講師：南 与志和  
 開講：春 4/16 夏 7/2 秋 10/1 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等を行います

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 で初心者にやさしい



## 四季を楽しむ山歩き[日帰りレッキングツアー]

「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！

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：20,000 円  
 (事務費・バス代・風呂代等として)  
 講師：福光山岳会



○説明会 4/11 10:00～ (福光体育館 会議室)

月日	山名		行動時間
5/9	福井県	取立山	5 時間
8/1	立山町	立山 浄土山・室堂散策	6 時間
9/26	南砺市	金剛堂山	6 時間
10/24	南砺市	小倉山 (道宗道)	5.5 時間

※ 5 時間以上、歩ける体力に自信のある方限定  
 当クラブの都合で中止となった場合、1 回 4,600 円を返金致します

## 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  
 [JSPO 公認アスレティックトレーナー]  
 開講：12/12



『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



# 一般夜間スクール

## バレトン

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]



バレトンは3パートで構成しています

1. フィットネス(全身を大きく動かす)
2. バレエ(バランス・体幹の力を高める)
3. ヨガ(柔軟性を高める)

やさしい動きなので初心者も安心です



バレトン  
紹介映像を  
Check!



開講：春 4/12 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/17

## ピラティス

身体の歪みを取り、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：10回[4期]  
 料金：4,000円/各期  
 講師：坂下 朋子  
 [FTP認定ピラティスプラスインストラクター]  
 開講：春 4/12 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/17  
 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



### 【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 4/14 夏 7/7 秋 10/6 冬 1/12  
 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



## 筋膜リリース

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：小谷 真澄  
 [健康運動指導士]  
 開講：前期 4/27 後期 10/26  
 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



### ストレッチボールの効果

1. 筋肉がゆるむ (筋肉の緊張をやわらげる)
2. 背骨が整う (骨格を正しい位置へリセット)
3. 呼吸が深くなる (十分な空気を取り込める)
4. 副交感神経優位になる (リラックス効果)



## 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!  
あつという間の50分! 楽しく動いてシェイプアップ!

対象：一般 定員 20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 4/14 夏 7/7 秋 10/6 冬 1/12



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!

## 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 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：1,000円/各期  
 講師：島田 敏彦  
 開講：前期 5/12 後期 9/22



### 『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 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：4/7 (初回 説明会)



### 活動内容

定期活動	水曜 19:30~20:50 (小雨決行 荒天中止) 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!
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



## バー・ワークス

フィットネスとバレエダンス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4/15 夏7/1 秋10/7 冬1/13  
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

バー・ワークス  
紹介映像を  
Check!



バー・ワークスの特徴

- エクササイズボールを利用し全身をバランスよく鍛える
- 音楽に合わせてバレーステップをエネルギーに踊る



## はじめてのピラティス&エアロ

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



[エアロビクスインストラクター・FTP認定ピラティスインストラクター]

開講：春4/16 夏7/2 秋10/1 冬1/7  
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

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!



## 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 18:00 ~ 19:30  
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4/3 夏7/3 秋10/2 冬1/8



『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 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4/10 秋9/11 冬2/12 [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



# 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（1周150m）



■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 ※談話室・シャワー室は密閉空間となるため、新型コロナウイルス感染防止のため閉鎖しています(2/25現在)



■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、受付にお声かけください

## ●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

### 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

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、物品の貸出の制限をしています  
(感染拡大収束後、再開予定です)

### 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  
主な年齢層：男性 20代30代

## ○NIGHT☆BASKETS

種 目：バスケットボール  
時 間：水曜 19:30 ~ 21:00  
場 所：福光体育館 アリーナ  
主な年齢層：中学生（女子）

## ○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  
主な年齢層：20代~50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  
主な年齢層：小中学生

## ○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  
主な年齢層：60代・70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  
主な年齢層：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  
主な年齢層：小中学生

## ○たちまちの会

種 目：フレッシュテニス・ラジボール卓球  
時 間：月・木曜 9:00 ~ 11:00  
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

## ○福光卓愛会

種 目：ラジボール卓球  
時 間：木曜 20:00 ~ 21:30  
金曜 19:00 ~ 21:30  
場 所：福光体育館 アリーナ  
主な年齢層：60代・70代

## ○サンダージュニア

種 目：ドッジボール  
時 間：土・日曜 9:00 ~ 12:00  
場 所：福光体育館 アリーナ  
主な年齢層：小学生のみ

## ○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  
主な年齢層：10代・20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  
主な年齢層：小中高生・一般

## ○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  
主な年齢層：女性 60代・70代

## ○パセリ

種 目：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

種 目：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

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  
主な年齢層：女性 70代・80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  
主な年齢層：女性 60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  
主な年齢層：30代 ~ 50代

## ○ピース

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  
主な年齢層：30代 ~ 50代

## ○たんぽぽ

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  
主な年齢層：女性 60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  
主な年齢層：50代・60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  
 主な年齢層：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 9:00 ~ 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部会

種 目：カローリング  
 時 間：第2・4金曜 13:00 ~ 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

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  
 主な年齢層：70代・80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



## アリーナ定期利用予約状況一覧

2021年2月25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！

※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、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）

# 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 南 南砺市是安408-5(城南駅前) FAX 62-0186</p>	<p>造作家具 <b>赤池家具製作所</b> 〒939-1602 富山県南砺市高窪941 TEL&amp;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。 <b>IOX-AROSA</b> http://www.iox-arosa.jp</p>	<p>各種スポーツ用品・学校体育用品 <b>イケタススポーツ</b> www.ikedas-sp.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… <b>石崎家具</b> 福光本店   石崎家具 福光本店   検索 TEL:0763-52-0445</p>
<p>paint <b>izizaki</b> 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</p>	<p>自動車総合販売 整備 <b>WJO</b> (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〜 <b>上坂運動具製作所</b> 〒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 <b>株式会社 大カベ</b> 〒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>愛車のキズ・ヘコミ 修理の専門店 <b>スマイル車検</b> OYAMA オヤマ自動車 営業時間 AM8:30~PM6:30 (日曜・祭日は、PM6:00まで) ☎52-0349</p>
<p>兼匠かじわ屋 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 <b>株式会社 GASCOM</b> ガスコムノムラ www.gascom.co.jp 52-0299</p>	<p>土木工事・管工事 <b>片山工業(株)</b> 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</p>	<p>心を絆ぐ 屋根・外装板金工事の エキスパート!! <b>和 株式会社 かな和工業</b> 南砺市竹林 137-1</p>	<p>出光産産株式会社特約販売店 <b>紙居石油株式会社</b> 〒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 <b>髪結いたけだ</b> 南砺市福光7224-1 ☎52-3102</p>	<p>カラオケ まんぷく 坂前 居酒屋 万福 南砺市福光7426 ☎52-0279</p>	<p>山菜と川魚料理 <b>川合田温泉</b> 南砺市川合田 TEL 52-0821 ホームページ http://www.kawaidonsen.com/</p>	<p><b>Raicho</b> 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>鮮魚亭 <b>かべとん</b> 富山県南砺市福光(中法通)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!! <b>Kihachi</b> 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/</p>	<p>ネジからオートメ機器 <b>株式会社 久 恵</b> TEL 52-0346 FAX 52-3385 http://kyue.nanto-e.com</p>	<p>新車・中古車販売、修理(二輪取扱) 車検、整備、钣金塗装、保険、中古パーツ 等 <b>(株)協栄モータース</b> 富山県南砺市吉江中1163 TEL 52-0694 FAX 52-6569</p>	<p>焼肉・すきやき・しゃぶしゃぶ専門店 <b>神戸屋 別館</b> 〒939-1732 富山県南砺市菱木5552 TEL 0763-52-3780(代)</p>	<p>干柿最中 <b>桜上松華堂</b> 〒939-1732 南砺市福光駅前 TEL 0763-52-0057 FAX 0763-52-2842</p>
<p>ハイスベックサッシ <b>ALGEO</b> 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 <b>あらやま</b> 〒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 <b>鳴や酒店</b> 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 <b>松 月</b> 〒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 <b>株式会社 新陸運輸</b> 〒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</p>
<p>チャイニーズレストハウス <b>中華料理 青龍</b> 南砺市福光168 TEL 52-4513</p>	<p>日本を元気に、旅で笑顔に。 <b>株式会社 第一ツアーズ</b> 〒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> 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>お好みハウス <b>たこ</b> 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 <b>田 中 組</b> 〒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 <b>谷村建具製作所</b> 〒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 <b>株式会社 谷村電機工業</b> 〒939-1610 富山県南砺市荒木515-1 TEL 52-0202 FAX 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 <b>中越鉄工株式会社</b> 南砺市和泉 120 TEL (0763) 52-2815 代 FAX (0763) 52-2816 http://www.chutetsu.com/</p>	<p>削り、焼き、未来へ <b>チェモク株式会社</b> 本社 / 南砺市田中 793 TEL 52-2808 代 FAX 52-6366 www.chumoku-house.jp</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・FAX 0763-52-7188 E-mail:dotaku7188@plum.ocn.ne.jp</p>
<p>手打そば <b>萱笑</b> KAYASYO ☎ 11:30~14:30 17:00~21:00 火曜日 本町 6771 TEL/FAX 52-5033</p>	<p>土木建築工事・管工事 <b>株式会社 土居建設</b> 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 <b>石崎保険事務所</b> 南砺市法林寺 585-1 TEL (0763) 52-6196 〒939-1626 FAX (0763) 52-6199</p>	<p>手袋全般・安全靴・作業用品等の卸売 <b>東田手袋商事(株)</b> 939-1623 富山県南砺市松木 110 TEL:0763-52-1793 FAX:0763-52-6406</p>	<p>“人・環境・文化”かけがえない地域に貢献する。 <b>得能建設工業株式会社</b> 〒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>トナメロイヤルゴルフ倶楽部</b> 〒939-1895 富山県南砺市井口13番地の1 TEL (0763) 62-3955</p>	<p>〒939-1613 富山県南砺市(旧)162-4 ☎(0763)52-6300 代 FAX 52-6301</p>	<p>Driving School <b>NANTO</b> 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</p>	<p>ENEOS 株式会社特約店 <b>南砺石油株式会社</b> 荒木(行政センター前) TEL 52-0006 FAX 52-5947</p>	<p>「人問力」で応えるソリューションパートナー <b>NSFT日本ソフテック株式会社</b> 本社 〒939-1504 富山県南砺市川原前888番地2(JR高麗駅前) TEL / 0763-22-1775 FAX / 0763-22-1776 URL http://www.nsft.co.jp</p>
<p>福光区山温泉 <b>ぬく森の郷</b> 〒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 <b>にむむら</b> 東町 TEL 52-0132</p>	<p>飲み食い処 <b>さかえ</b> TEL 0763-52-1515 FAX 0763-52-1516</p>	<p>プラスチック成形用 各種金型設計制作 <b>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</p>	<p>日の出屋製菓産業(株)直販店 <b>ささら屋 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</p>

# 応援しています!

**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・船橋式旗幡掲揚塔「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.fst.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 富山県南砺市大美 210 ☎(0763)55-1307  
営業所 〒932-0133 富山県小矢部市小森谷 35-1 ☎(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  
(備前) E-mail: matsupen@p2.1st.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 **株式会社 森組**  
〒939-1732 富山県南砺市荒木 505-1  
TEL0763-52-3443

**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・柄は専門家で  
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  
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・ステール家具・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 高圧水引加工一式

**山本紙茶店**  
〒939-1633 富山県南砺市福光 6765 ☎(0763)52-0106(代)  
(餅屋) 銘茶・コーヒー山本 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

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

**よんたん村**  
TEL 52-5556

**レスト&フリンカー たかじん**  
観音町 TEL 52-0320

**株式会社 ロンウッド**  
LawRun  
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

**和琴屋**  
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  
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(生原)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

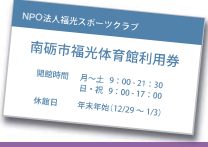
- サポーター会員の方にはさまざまな特典があります

### 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  
※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、2021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

☎ 0763-52-7782

✉ info@fukumitsu-sc.com

🌐 <http://www.fukumitsu-sc.com>

