

おかげさまで20周年を迎えました

自分に合う運動を
見つけたい！

運動を
始めてみたい！

お友だちが
たくさんほしい！

ふくみつ スポーツクラブ

2023年間プログラム

FUKUMITSU SPORTS CLUB



3月5日(日)9時～
春期教室
受付スタート！



0763-52-2831

🔍 福光スポーツクラブ ×



クラブの概要・ミッション（使命）

○クラブの概要

私たちクラブは、会員並びに地域住民に対して、運動・スポーツ活動の振興に関する事業を行い、地域の活性化を図るとともに、健全な心身の育成に寄与することを目的に地域住民が主体となってクラブを運営しています

○ミッション(使命)

地域のみなさまに愛されるクラブとなるために次のミッション(使命)を果たします

- ①子どもたちの健全育成
- ②地域コミュニティの形成
- ③多世代の健康維持増進
- ④地域参画

地域住民

会員として参加

※会費や参加料等を負担(受益者負担)

クラブ運営への参画

※運営役員、事務局、指導者、ボランティアスタッフとして



多世代

高齢者の健康・
生きがいきづくり



多志向

スポーツ文化の
確立

青少年の
健全育成

福光スポーツクラブ

医療費の削減

地域の活性化

多
種
目

自主運営

受益者負担

地域にあったクラブづくり

スポーツ文化の
確立

医療費の削減

地域の活性化

地域
コミュニティ

スポーツ
実施率の向上

いつでも、どこでも、いつまでも
気軽にスポーツに親しもう！

ボランティアの
活性化

一貫指導

学校運動部や
障害者スポーツ
との連携

拠点施設

施設の有効活用



豊かなスポーツライフの創造
スポーツ振興

目的

豊かな地域コミュニティの創造
地域振興

会員特典 / イベント / 出前教室

会員特典 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 210円 → 0円

月2回以上利用される方は、会員登録するとお得になります

会員特典 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

※割引品、レンタル品、工賃を除く

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

会員特典 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 550円 → 500円

小人 200円

福光区玉温泉
如く森の郷

入浴料 9時~18時 大人 550円 → 500円 小人 350円 → 300円

[平日限定] 18時以降 大人 450円 → 400円 小人 250円 → 200円

TONAMINO ALBERGE & SPA
桜ヶ池クアガーデン
Bakurugaikie Kurgarten

入浴料 大人 630円 → 450円 小人 320円 → 200円

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

イベント紹介

健康ウィーク

健康習慣を楽しく身につけることができる1週間!

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



期 間：4月3日(月)～4月8日(土)

場 所：福光体育館 アリーナ 他

内 容：健康講座、教室体験、施設利用体験 など

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!全ブースを体験するとパーフェクト賞がもらえます!



日 時：10月9日(月・祝) 9:00～12:00

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イベント

おでかけウォーク

入善 沢スギ探訪 & 魚津まち歩き

午前は、入善 沢スギ自然館を訪れ、沢スギの生い立ちや特徴、人のくらしとの関わりを学びます
午後には、魚津の歴史や文化・名所などをガイドの方と一緒にゆったりまち歩きを行います



日 時：10月26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 蜃気楼のまち歩き(米騒動発祥の地・海の駅蜃気楼)

設立20周年記念事業



おかげさまで当クラブは設立20周年を迎えました
地域のみなさまへの感謝の気持ちを込めて、様々な記念事業(イベント・講習会等)を開催します

●日程・料金・申込等の詳細については、
後日広報折込チラシ等で案内します

出前教室について

地域の方の「健康づくり」や「コミュニティづくり」のために、依頼のあった職場、地域づくり協議会、町内会、子ども会、婦人会などの集まりに当クラブの指導者を派遣します

対 象：職場、地域づくり協議会、町内会など地域の団体(福光地域外への派遣も可能)

日 時：ご希望の日時に合わせ、指導者の日程を調整します ※都合によりご希望に添えない場合があります

内 容：プログラムにある教室は全て対応できます

講師料：5,000円～(種目により異なりますので、ご相談ください) ※五箇山地域や市外への派遣については別途交通費が必要です

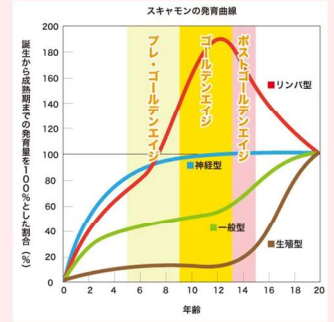
申 込：福光体育館窓口またはホームページ内にある「出前教室」指導者派遣依頼書に必要事項を記入し、提出してください



幼児・小中学生スクール

子どものときに様々な運動経験をすることがすごく重要！

右のクラブの曲線は■リンパ型・■神経型・■一般型・■生殖型に分かれており、どのパーツがどの時期に成長するのかわかっています。
 神経系は生まれて5歳頃までに成人の80%の成長を遂げ、12歳までにほぼ100%まで達すると言われ、この時期は、神経系の発達が著しく、様々な神経回路が形成されるため「プレ・ゴールデンエイジ」「ゴールデンエイジ」と呼ばれる時期になります。
 この時期に多くの刺激を与える多種多様な動きを経験することが重要と言われています。
 当クラブでは、子ども達が楽しくいろいろな運動経験を積むことができるように、多種多様な教室を開催しています。



ベビーマッサージ [NEW] 子育て応援券利用できます

ベビーマッサージで親子のスキンシップを図り親子の絆を深めます

対象：生後2か月～1歳児と保護者 定員10組
 時間：第3土曜 14:00～14:50
 場所：福光体育館 柔道場
 回数：4回
 料金：会員1回1,000円
 非会員1回1,500円
 講師：佐藤 美由紀
 [ロイヤルセラピスト協会認定ベビーマッサージパーソナル]
 開催日：5/20・7/15・9/16・11/18



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5/11 後期9/28



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
 [健康運動指導士・ジュニアスポーツ指導員]
 開講：前期5/12 後期9/29



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組
 時間：土曜 18:00～19:00 (月2回)
 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
 [健康運動指導士・ジュニアスポーツ指導員]
 開講：前期5/6 後期10/7



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：5/12



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：5/9



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 19:00～20:00
 場所：福光体育館 アリーナ
 回数：10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4/10 後期9/4



はじめてのソフトボール

柔らかいソフトボールを投げたり・打ったり・捕ったり、楽しく身体を動かします

対象：小3～小6の女子 定員14名
 時間：火曜 18:30～19:30 (月2回)
 場所：東部体育館
 回数：6回 [3期]
 料金：2,000円/各期
 講師：中島 淳
 開講：春5/9 秋9/12 冬12/5



トランポリン(水曜①②・木曜①②)

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 水曜 各10名・木曜 各8名
時間：水曜 ①16:15～17:00 ②17:15～18:00
木曜 ①16:00～16:40 ②16:45～17:25
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
[トランポリン普及指導員]
開講：水曜 前期4/19 後期9/27 木曜 前期4/20 後期9/28



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 吏
[日本ドッジボール協会公認指導員]
開講：春4/13 秋9/14 冬12/7



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 12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：田島 大輔
[南砺市ライフル射撃協会]
開講：春5/11 秋9/14 冬12/7



わくわく運動あそび

大学生と一緒に様々な運動に取り組み、身体を動かす楽しさを味わいます

対象：小1～小6 定員 40名
時間：土曜 14:00～16:00(月1回)
場所：福光体育館 アリーナ 他
回数：7回
料金：3,500円
講師：福光スポーツクラブスポーツ部会員
金沢星稜大学スポーツ学科地域スポーツマネジメントゼミナール
【内容等の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ターンの習得を目指します
【12月中旬に学校を通じて案内します(福光地域のみ)】

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
【内容等の詳細は後日学校を通じて案内します】

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4/3 後期10/2

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4/1 後期10/2

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4/4 後期10/3

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3]
開講：前期4/6 後期10/5

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4/8 秋9/2 冬2/3 [月2回程度]



スポーツ少年団

南砺市スポーツ少年団福光支部では8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)

⑧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・西部体育館 他)

貯筋運動

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い認知機能を高める「コグニサイズ」で脳と体を活性化!



貯筋運動とは?

自立した日常生活をより快適に過ごせるよう健康づくり、介護予防を目的として道具なしで「筋肉を貯める」筋力トレーニングの事です。

いつでもどこでも

体力に合わせてプログラムを連べる

音楽に合わせてリズムカルに♪



対象：60歳以上 定員：各コース35名

料金：1,500円/各期

講師：小谷 真澄 [健康運動指導士・貯筋運動指導者]

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4/10 夏7/3 秋10/2 冬1/15

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4/11 後期9/12

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4/14 夏7/7 秋10/6 冬1/12

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4/14 夏7/7 秋10/6 冬1/12

スクエアステップ

マスを40個並べたマットで足踏みを行う「歩く脳トレ」です
楽しく歩いて、脳の認知機能を効果的に高めます

対象：一般 定員35名

時間：月曜 14:35 ~ 15:15

場所：福光体育館 柔剣道場

回数：12回[2期]

料金：1,500円/各期

講師：小谷 真澄 [健康運動指導士・スクエアステップ指導員]

開講：前期4/10 後期9/4



●スクエアステップとは

スポーツ医学、健康体力学、加齢体力学を専門とする筑波大学等の教授より開発された科学的エビデンスに基づく認知機能を高めるエクササイズです



健康ヨーガ(北山田会場・福光会場) 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

料金：3,000円/各期

講師：森 和世[ヨーガ指導員]

コース：北山田会場(北山田交流センター和室)

時間：月曜 13:30 ~ 14:30

回数：10回[4期]

開講：春4/10 夏7/3 秋10/2 冬1/15

福光会場(福光交流センター和室)

時間：水曜 ①9:30 ~ 10:20 ②10:30 ~ 11:20

回数：通年[4期]

開講：春4/12 夏7/5 秋10/4 冬1/10

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



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4/11 夏7/4 秋10/3 冬1/9



●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



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25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4/12 夏7/5 秋10/4 冬1/10



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りましょう
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

Check!



いきいき貯筋クラブ

さまざまなスポーツ・レクリエーション種目を楽しみます
定期活動の他にお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 4/13 後期 10/5



活動内容

9:30 ~ 10:00	第1・2・4・5木曜：ウォーキング / 第3木曜：貯筋運動
10:00 ~ 10:50	シャフルボード・グラウンドゴルフ カローリング・ベタンク・ラージボール卓球 フレッシュテニス・スカットボール・ポッチャ スクエアステップ・コグニサイズ など

遊ゆうシニア 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 20 名
時間：金曜 13:30 ~ 15:00
場所：春~秋 IOX-A ROSA 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 4/7 夏 7/7 秋 10/6 冬 1/12
※春~秋 小雨決行荒天中止 冬は体育館でスカットボール等を行います

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



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：9 回[4 期]
料金：3,000 円/各期
講師：竹島 歩
[FTP 認定ピラティスインストラクター・エアロピクスインストラクター]
開講：春 4/13 夏 7/6 秋 10/5 冬 1/11
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



●ピラティスとは

もともとリハビリ用に開発されケガをした人や
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



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：12/10



『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



福光体育館からバスで移動するアウトドア教室

なんと楽しい街歩き

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 25 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
観光ボランティアガイド



月日	行き先	
5/22	福野	厳浄閣・子安地藏・恩光寺・福野神明社
6/26	津沢	津沢記念公園・津沢神明社・津沢あんどん広場
9/25	砺波	出町大けやき・出町神明社・子供歌舞伎曳山会館
11/13	福岡	旧北陸街道の古い街中・長安寺・殿様清水

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

四季を楽しむ山歩き

「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・講習会(強い足腰をつくる運動) 4/9 9:15~11:30 (福光体育館)
上記への参加は必須となります

月日	山名		行動時間
5/7	福井県	取立山	6.5 時間
7/30	岐阜県	乗鞍岳	5.5 時間
9/24	立山町	来拝山	6.5 時間
10/22	井波	八乙女山(閑乗寺公園 現地集合解散)	4.5 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

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]
開講：春4/10 夏7/3 秋10/2 冬1/15
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

●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)



バレトン
紹介映像
Check!



やさしい動きなので初心者も安心です

ボールエクササイズ&ヨガ [NEW]

バランスボールを利用したボールエクササイズを月2回程・ヨガを月1回行います
インナーマッスを鍛えて脂肪を燃焼しやすいカラダを作ります

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：9回[4期] 月末の火曜除く
種目：第2火曜 ヨガ
その他の火曜 ボールエクササイズ
料金：3,500円/各期
講師：ボールエクササイズ 大西 友恵
ヨガ 且見 千尋



開講：春4/11 夏7/11 秋10/10 冬1/9
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

ボールエクササイズの効果

- ① ゆがみ解消 (小さな筋群を鍛え身体のゆがみを矯正)
- ② ダイエット効果 (脂肪を燃焼しやすいカラダにする)
- ③ 腰痛軽減 (腹部、背筋を鍛えて腰痛を緩和する)

ヨガの効果

- ① 心が落ち着く (イライラした気持ちを整える)
- ② 集中力アップ (精神的な強さやモチベーション向上)
- ③ デトックス効果 (血流とリンパの流れをスムーズにする)

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4/12 夏7/5 秋10/4 冬1/10



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!

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：10回[4期]
料金：4,000円/各期
講師：坂下 朋子



[FTP認定ピラティスインストラクター]
開講：春4/10 夏7/3 秋10/2 冬1/15
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4/12 夏7/5 秋10/4 冬1/10
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ックスタイム!

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：佐藤 美由紀



[JCCA公認パーソニックインストラクター]
開講：前期4/25 後期10/31
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 姿勢が整う (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 (リラクゼーション効果)



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：1,500円/各期
講師：島田 敏彦
開講：前期5/10 後期9/27



●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

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 とよまマラソンの際は、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：4/5 (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

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
 [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4/14 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



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!



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4/13 夏7/6 秋10/5 冬1/11
 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル



●バー・ワークスの特徴

音楽に合わせてバレエステップ
 をエネルギーに踊り
 全身をバランスよく鍛えます



バー・ワークス

紹介映像

Check!



レディースランポリン [NEW]

女性限定の教室です! トランポリンは女性にうれしい運動効果が満載です
 初心者でも楽しめる簡単な技に挑戦します! 子供連れでの参加も可能です

対象：一般女性 定員 10名
 時間：金曜 19:40 ~ 20:30
 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：湯浅 久美・藤井 奈央
 [トランポリン普及指導員]
 開講：前期5/12 後期9/8



女性にうれしいトランポリンの運動効果

- 美しく引き締まったボディーを作る
- リンパの循環を高めるデトックス効果
- 姿勢改善・バランス・協調性向上
- 浮遊感を楽しみストレス解消



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 15:00 ~ 17:00
 場所：福光体育館 剣道場
 回数：通年[4期]
 料金：3,000円/各期
 講師：河合 由紀子
 [全日本剣道連盟 杖道6段]
 開講：春4/8 夏7/1 秋10/7 冬1/13



●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(一般)

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4/8 秋9/9 冬2/3 [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!



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・シャワー室・貸出ロッカーも備えています



■会議室



■シャワー室



■貸出ロッカー（トレーニング室入口前）
〔レンタル料〕 1,000円/6ヶ月
※貸出は、18歳以上の会員の方のみ

●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.使用時間について

使用時間：1日2時間まで

3.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

4.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
- ◇ラケット・ボール等の貸出は行っていませんので各自持参してください

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 (メンバー全員が会員登録を行っている 10 名以上の団体です)

○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
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

○福光卓愛会

種 目：ラージボール卓球
時 間：金曜 19:00 ~ 21:30
他の曜日での活動調整中(他 1日)
場 所：福光体育館 アリーナ
主な年齢層：60代・70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
主な年齢層：60代・70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
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

○福光東部ジュニアバレーボール教室

種 目：バレーボール
時 間：月・水・木曜 17:30 ~ 20:30
金曜 17:30 ~ 19:30
土曜 9:30 ~ 12:30、17:00 ~ 20:00
日曜 9:00 ~ 17:00
場 所：東部小学校 体育館
主な年齢層：小中学生

○吉江中バレーボール

種 目：バレーボール
時 間：木曜 17:30 ~ 19:30
金曜 17:30 ~ 19:50
日曜 9:00 ~ 17:00
場 所：東部体育館 アリーナ
主な年齢層：中学生

○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：月曜 19:30 ~ 21:00
金曜 18:00 ~ 19:30
場 所：月曜 福光体育館 アリーナ
金曜 西部体育館 アリーナ
主な年齢層：10代・20代

○福光 Jr レーシング

種 目：スキーのための陸トレ
(冬季はIOX-AROSA スキー場で活動)
時 間：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

○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：金曜 19:30 ~ 21:30
場 所：東部体育館 アリーナ
主な年齢層：30代 ~ 80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

メンバー募集中の団体あり まずはお問い合わせください

○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1~第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火曜 13:30 ~ 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

○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

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

2023年2月25日現在

福光体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○
夕方 17:30~	○	×	○	×	○	△
夜間 19:30~	×	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					○
夕方 17:30~	○	休館	○	×	×	○
夜間 19:30~	△		○	△	○	○

東部体育館

	月	火	水	木	金	土
午前	学校利用					
午後	学校利用					×
夕方 17:30~	×	×	×	×	×	×
夜間 19:30~	△	△	×	○	△	△

[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
- ★空き面を利用して様々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）

全国大会等スポーツ競技大会出場激励金交付・出場告知掲示

当クラブでは、国際大会又は全国規模の大会に出場する会員に対し激励金の交付（年1回）および出場告知掲示を行っています（要申請）
 ※交付対象者は、当該大会の3ヶ月前までに福光スポーツクラブ会員登録を行っている方に限ります
 ※県予選など選考会等を経て当該大会に出場する場合に限り
 ※当該大会の1週間前までに申請を行った方に限ります（期限を過ぎた場合や申請の無い場合は対象外となります）
 詳しくは、事務局までお問い合わせください

私たちは福光スポーツクラブを

GEM(HGA)・総轄代理店
 aia **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
 南砺市是安408-5(城端駅横) FAX 62-0186

造作家具
赤池家具製作所
 〒939-1602 富山県南砺市高宮941
 TEL&FAX 0763-58-1003
 携帯 090-8269-5052

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>

各種スポーツ用品・学校体育用品
イケダスポーツ
 www.ikedasports.jp
 営業時間 9:00~20:00
 ☎ 0763-52-4192

いつまでも愛されるインテリアを…
石崎家具
 福光本店 石崎家具株式会社 検索
 TEL:0763-52-0445

paint
izaki
 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

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**

~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

株式会社オカベ
 本社：富山県南砺市遊部870
 TEL 0763-52-4069
 FAX 0763-52-4038
OKABE
 Do Better & Be Better

新車・中古車・钣金・塗装・車検・保険・ロードサービス
オヤマ自動車
 営業時間 平日9:00~18:30 日祭9:00~17:30 休業日 祝日
<http://www.oyama-car.com>
 南砺市遊部801 TEL0763-52-0349代

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**

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@o1.coralnet.or.jp

心を絆ぐ
 屋根・外装板金工事の
 エキスパート!!
和 株式会社 かな和工業
 南砺市竹林137-1

idemitsu
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

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

カラオケ まんぷく
 板前
 居酒屋 万福
 南砺市福光7426 ☎52-0279

Raicho
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

鮮魚亭
かべとんや
 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。

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
 TEL0763-52-5515 FAX0763-52-5813
<https://www.kihachi.co.jp/>

ネジからオートメ機器
株式会社 久 恵
 TEL **52-0346** FAX **52-3385**
<https://www.aokshop.jp>

干柿最中
松本華堂
 〒939-1732 南砺市福光駅前
 TEL0763-52-0057 FAX0763-52-2842

ハイスベックサッシ
ALGEO
 アルジオ
三協アルミ <http://alumi.st-grp.co.jp/>
 TEL.0120-53-7899

(有)仕出しセンター
あらかやま
 〒939-1576 富山県南砺市やかた278
 TEL.0763-22-5955 営業時間/8:00~19:00

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

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411-3
 (TEL)0763-52-7777 (FAX)0763-52-7778
 E-mail: fk.shinriku@wine.plala.or.jp

チャイニーズレストハウス
中華料理 青龍
 南砺市福光168 TEL 52-4513

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7061番地2
 TEL 0763-52-6381 FAX 0763-52-6375
 E-mail:ftb@muse.ocn.ne.jp

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

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
 52-0202
 52-4247
 南砺市荒木5515-1

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)
 電話(0763)52-2213 FAX(0763)52-2816
<http://www.chutetsu.com/>

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

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

手袋全般・安全靴・作業用品等の卸売
東田手袋商事(株)
 939-1623 富山県南砺市松木110
 TEL:0763-52-1793 FAX:0763-52-6406

“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 FAX(0763)52-2215
 E-Mail: info@tokuno-kk.jp

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

Driving School
NANTO
 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

応援しています!



ENEOS ENEOS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

「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高橋駅前)
 TEL / 0763-22-1775 FAX / 0763-22-1776
 URL: <http://www.nsft.co.jp>

福光温泉
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

飲み食い処
さかえ
 TEL 0763-52-1515
 FAX 0763-52-1516

プラスチック成形用 各種金型設計製作
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(株)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
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・船橋式旗幟掲揚塔「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 35-8 ☎(0766)69-8888
 FAX(0766)69-8950

Matsumoto Paint
Refine and update
 松本塗装工業(株) TEL 52-0954

道の駅福光
 〒939-1625 富山県南砺市中ノ江21 TEL 52-4100
<http://www.fukumitsu.net> FAX 52-4150

総合建設業 **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

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・結納水引加工一式
山本紙茶店
 〒939-1633 富山県南砺市福光 6765 ☎(0763)52-0106 代
 (姉妹店) 富山県南砺市福光 6765 FAX (0763)52-1102
 富山県南砺市川西(倉庫) ☎(0763)52-2865
 ホールミーティング <http://www.kamicha.com/>
 E-mail: yanamoto@kamicha.com

ゆめうさぎ
 南砺市福光 7506
 ☎0763-55-6275

レストラン & フリッカー
たかとしん
 観音町 TEL 52-0320

株式会社 **ロンウッド**
 生匠スポーツ応援します LongRun
 法林寺 518
 TEL 52-0400 代

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(生保代理店) 津田 壽美子
 〒939-1511 富山県南砺市高塚 91
 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

従業員への福利厚生に!

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。

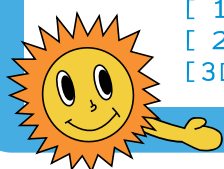
- [1 口] → 10 枚進呈
- [2 口] → 15 枚進呈
- [3 口以上] → 20 枚進呈



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
※振替は6月・9月・12月・3月に行います

教室の申し込み方法について

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

その他

- ・広報のために活動の様子を写真撮影することがありますのでご了承ください
- ・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、2023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（福光体育館）

☎ 0763-52-2831

FAX 0763-52-7782

✉ info@fukumitsu-sc.com

福光スポーツクラブ

