

スポーツの力で地域の元気! 笑顔の輪をつなげる

福光スポーツクラブ

みんなで楽しく♪



笑って♪元気に!



和やかに♪健やかに!



家族みんなで!



楽しく健康に♪



Contents

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| ●クラブ概要 | 1 | ●会員特典・イベント紹介 | 2 |
| ●幼児・小中学生スクール | 3~4 | ●一般日中スクール | 5~6 |
| ●一般夜間スクール | 7~8 | ●スポーツ団体紹介 | 9~10 |
| ●施設紹介 | 11~12 | ●サポーター会員紹介 | 13~14 |
| ●会員登録、教室申込方法 | 15 | | |

2025年度
年間プログラム

クラブ会員募集中!

3月2日(日)
10時より
受付開始

NPO 法人
福光スポーツクラブ TEL 0763-52-2831

公式 SNS で最新情報をチェック!



いいね! フォロー
お願いします!

福光スポーツクラブ



クラブの概要・ミッション

○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

子育て支援

スポーツ文化の
確立

医療費削減

多世代

多志向

青少年の健全育成

健康づくり
生きがいがづくり

スポーツ
実施率の向上

福光スポーツクラブ

多様目

地域
コミュニティ

自主運営

受益者負担

地域の活性化

学校運動部や
障害者スポーツ
との連携

地域にあったクラブづくり

一貫指導

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

地域のみなさまに支えられ、円滑なクラブ運営を行っています



会員 1868 名
(地域住民の約 12%)



サポーター企業
54 社



各種団体
(県・市・地域・スポーツ団体等)



指導者



運営スタッフ

会員特典

◎ご利用の際は、必ず会員証の提示をお願いします



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

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

商品が定価より10%OFF

www.ikedasports.jp
イケダスポーツ

※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

※一部の商品除く ※砺波店のみ

特典3 温泉入浴施設を安く利用できる ※料金に変更となる場合があります

【利用手順】①福光体育館窓口申し出る(有効期限入りのシールを貼りつけます) ②温泉施設で会員証を提示する

山菜と川魚料理
川合田温泉

入浴料 大人600円 → 550円
小人200円



桜ヶ池クアガーデン

入浴料 大人700円 → 560円 小人350円 → 280円
プール利用料 大人1650円 → 1320円 小人1200円 → 960円

福光区玉山温泉
ぬく森の郷

入場料 平日限定 50円割引

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

※クーポン券としてはご利用いただけませんので、ご注意ください

イベント

◎今年度開催するイベントの詳細は後日広報折込チラシ等で案内します

春 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



夏 初夏のウォーキング

楽しく初夏の自然を満喫しながら歩きます



秋 おでかけウォーキング

市外へおでかけして楽しくまち歩きをします



冬 ビームライフル大会

経験者から初心者まで幅広いレベルの方が
楽しむことができるライフル射撃大会です



ふくみつスポーツデー

多種多様なスポーツ体験ができる「スポーツの秋」
にオススメのイベントです



かんじきウォーキング

立山かんじきを履いて冬の自然を満喫しながら
林道を歩きます 非日常体験ができます!

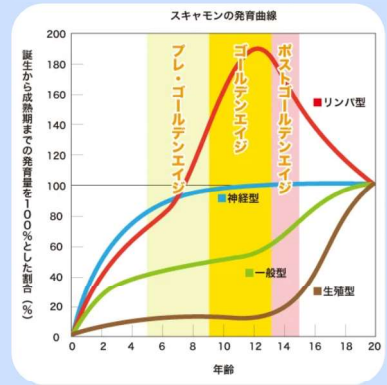


子どものときに様々な運動経験をするのがすごく重要！

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を示しています。

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。



親子で楽しめるふれあいスクール (子どもの登録のみで受講可)

0歳から2歳児の親子ふれあい教室 (ベビーマッサージ&バランスボール) とみくデジタルポイント使えます!

こころとからだを育む、パパ・ママと赤ちゃんのための教室です 親子のふれあいで愛着の土台をつくるベビーマッサージと子どもと一緒に弾むこともでき心身のケアにつながるバランスボールを楽しみます! 親子で気持ちの良い時間を過ごしましょう!

対象: 生後2か月(1か月検診で経過が良好な方)~2歳児と保護者 定員10組
 時間: 日曜 10:00 ~ 10:50 (月1回)
 場所: 福光体育館 柔道場
 回数: 6回
 料金: 1,000円
 内容: ベビーマッサージ 5/11、9/7、11/9
 バランスボール 6/29、10/26、12/7
 講師: ベビーマッサージ 佐藤 美由紀 / バランスボール 大西 友恵



親子カラダあそび とみくデジタルポイント使えます!

ふれあい遊びやいろいろな道具を使った運動を通して、楽しく親子の絆を深めるスキンシップを行います

対象: 2歳児~年少と保護者 定員15組
 時間: 土曜 18:00 ~ 18:50 (月1回)
 場所: 福光体育館 アリーナ
 回数: 8回
 料金: 2,000円
 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]
 開催日: 4/26・5/31・6/28・9/27・10/25・11/22・12/6・3/14



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: 年中~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 4/19 後期 10/18



親子ニュースポーツ NEW

普段、学校等では体験できないスポーツを親子で楽しもう!! 楽しくカラダを動かして充実した親子の時間を過ごしましょう

対象: 小学生と保護者 定員20組
 時間: 土曜 14:00 ~ 15:30 (月2回)
 場所: 西部体育館 アリーナ
 回数: 6回 [2期]
 料金: 1,500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 5/17 後期 9/13



土曜午後は西部体育館が親子のあそび空間に! ふくみつインドアパーク 初夏OPEN!

ニュースポーツ用品などを多数取り揃えて、楽しい親子の時間を過ごせるように準備しています!

開館時間: 土曜 13:00~17:00 (4時間たっぷり遊ぶことができます)
 場所: 西部体育館
 参加料: 会員 無料 / 非会員 小人100円、大人400円
 ○現在、オープンに向けて準備中です!
 詳細はホームページやSNS等を通じて案内します

プレ・ゴールデンエイジスクール (幼児を対象とした教室)

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 5/8 後期 10/2



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 5/9 後期 10/3



ゴールデンエイジスクール (小学生対象の教室)

チャレンジスポーツ (1年生コース、2・3年生コース)

様々な運動を楽しみ、基礎体力と運動能力向上を図り、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：5/16



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：5/13



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5/7 後期9/17 木曜 前期5/8 後期9/18



バッジテストも実施予定!

アウトドアスポーツ

ベルト状のラインを歩いたり、トリックをする”スラックライン”の他に色々なアウトドアスポーツを楽しめます! 親子での参加も大歓迎!

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
 [アウトドアライフとやま代表]
 開講：前期5/14 後期9/10



キャンプイベント開催します!!



去年の様子

みんなで火起こしをして、美味しいキャンプメニューを作って、お腹いっぱい食べたら いろいろなアウトドアスポーツを楽しむそんな最高の時間を過ごします♪

4月と9月に開催予定! 乞うご期待!! (詳細は後日お知らせします)

ドッジボール (初心者向けのやさしいドッジボール)

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4/17 秋9/11 冬12/4



ジュニアハイスクール (競技力向上を目指した教室)

ドッジボール 休日はサンダージュニアで活動します (スポーツ団体紹介ページ参照)

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4/2 後期10/1



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4/12 秋、冬 後日案内 [月2回程度]



ソフトテニス 土曜 or 日曜は打つ虫として活動します (スポーツ団体紹介ページ参照)

対象：小1~中3
 時間：火・木曜 19:00 ~ 21:00
 場所：福光屋内グラウンド
 料金：4,000円/各期
 [コート使用料別 (週1) 1,500円/月 (週2) 2,500円/月]
 講師：中川 高史 [JSPO公認ソフトテニスコーチ3]
 開講：前期4/1 後期10/2



ビームライフル・ソフトボール・相撲はジュニアスポーツ団体として活動することになりました(詳しくはスポーツ団体紹介ページをご覧ください)

ニュースポーツの用品貸出を行っています! 子ども会や地区の行事にぜひご利用ください!

貸し出し用品一覧

ボッチャ	ペタンク	スカットボール	ふらば~る	カラーリング	フロアカーリング	シャフルボード
ユニホッケー	ピロポロ	フライングディスク	輪投げ	パラバールン	キンボール	大縄跳び
フレッシュテニス	ドッジビー	ティーボール	リングビー	バグゴ	トリコロキューブ	モルック
グラウンドゴルフ	ターゲットバードゴルフ	パークゴルフ	ディスクゴルフ			

物品を借りる際は、福光体育館窓口で「物品借用申請書」を記入してください 貸出状況によっては貸出ができない場合もありますので、ご了承ください
 ルール説明やゲーム進行をするための講師派遣を行っています(講師料 5,000円~) 詳しくはお問合せください

一般日中スクール

◎フレイルの予防・改善に効果的！

健康長寿の鍵は「フレイル予防！」

フレイルとは…

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます

その予防として **食事** **運動** **社会参加**の3つが必要となります

特に **65歳以上の方の健康づくりに重要**です



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

★当クラブでは、フレイルサブレナ、フレイルサポーターが在籍し、市のフレイル予防事業に協力しています！

貯筋運動教室

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！フレイル予防に効果的！

対象：60歳以上 定員 各コース35名

料金：2,000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 ~ 14:30

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1/19

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4/11 夏7/4 秋10/3 冬1/9

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4/15 後期9/2

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4/11 夏7/4 秋10/3 冬1/9

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ことです。



各地区の交流センターや公民館でも貯筋運動教室を実施しています(出張型の貯筋運動教室)

実施地区・時間(実施予定の地区)

【東太美】月曜 9:30~10:20 (月2回)

【石黒】火曜 13:30~14:30 (月2回)

【西太美】木曜 10:00~11:00 (8回3期)

【福光】木曜 10:50~11:40 (月2回)

【北山田】木曜 13:30~14:30 (8回3期)

【広瀬】木曜 13:30~14:30 (月1回)



講師派遣料：1回5,000円 ※市内山間部や市外は別途交通費が必要です

貯筋運動年間登録団体制度 NEW

★制度利用で講師派遣料が半額となります 5,000円 → 2,500円 (上限24回)

○10名以上の団体で定期的に運動を実施する団体(年12回以上)

○メンバー全員の会員登録を行う(個人年会費 一般：4,000円、65歳以上2,500円)

(会員特典) ①福光体育館個人使用料無料 ②教室が受講できる ③スポーツ用品や温泉入浴料割引(会員特典ページ参照)

その他の地区や集落でも教室を開催することができます(新規・既存団体問わず)お気軽にお問い合わせください!

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 14:40 ~ 15:20

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4/14 後期9/1



筑波大学等国立大学で開発された認知機能を高める科学的エビデンスに基づくエクササイズです

健康ヨーガ 地域支援事業

(持ち物) ヨガマット

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 北山田12名、福光会場 各16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4/14 夏6/30 秋9/29 冬1/19

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4/16 夏7/2 秋10/1 冬1/21



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 4/15 夏 7/1 秋 10/7 冬 1/13

**ボール・ベル・ベルダーの3つの道具を使って
 誰でもできる楽しい体操です**

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 ~ 11:00
 場所：福光体育館 アリーナ 他
 回数：通年[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 4/10 後期 10/2



**ウォーキングで体を温めたあと簡単なレクリエーションを楽しみます
 第3木曜は貯筋運動・ヨガサイズ・スクエアステップを行います**

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です

対象：60 歳以上 定員 20 名
 時間：金曜 13:30 ~ 15:00
 場所：IOX-AROSA パークゴルフ場
 回数：3 期
 料金：1,000 円/各期[別途プレー代]
 講師：木下 昭
 開講：春 4/18 夏 7/4 秋 10/3 (小雨決行荒天中止)



**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
 ホールを楽しく歩くことができるので、健康づくりにオススメです!**

冬季パワーアップ

ゴルフ・野球・マラソンなどのパフォーマンス向上を目指す冬期限定の短期集中トレーニング教室です【詳細は 11 月にチラシ等で案内します】

バスで移動するおでかけ教室

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 9:00 ~ 12:00
 回数：4 回
 料金：13,000 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
4/28	砺波	チューリップ公園 (チューリップフェア)
6/23	小矢部	田川地区 (まだ見ぬ小矢部再発見ツアー)
10/6	小矢部	クロスランド小矢部周辺・クロスランドタワー
11/10	砺波	コカコーラ砺波工場見学 ★昼食会を行います (食事代を別途徴収します)

当クラブの都合で中止となった場合は、1 回 3,000 円を返金致します

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 4/16 夏 7/2 秋 10/1 冬 1/21

**補助具としてイスやタオルを使ったヨーガです
 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!**

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
〔FIP 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 4/17 夏 7/3 秋 10/9 冬 1/8

**ピラティスは、ケガをした人や高齢の方にも体に余分な
 負担をかけずに筋肉を鍛えられる運動です**

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 14:30 ~ 16:00
 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 4/12 夏 7/5 秋 10/4 冬 1/10

**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形武道で老若男女の区別なく一緒に楽しめます**

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：24,000 円
(事務費・バス代・風呂代等として)



講師：福光山岳会
 ○説明会 4/6 9:15~10:30 (福光体育館) ※参加必須

月日		山名	歩行時間
4/29	福光	医王山・白兀山	3 時間
7/27	岐阜県	西穂高岳 (丸山)	4 時間
9/28	立山	雄山	5 時間
10/19	砺波	牛岳	4 時間

**※ 5 時間以上、歩ける体力に自信のある方限定
 ★印が当クラブの都合で中止となった場合、1 回 12,000 円を返金致します**

一般夜間スクール スタジオプログラム

バレトン&バーワークス NEW (持ち物) ヨガマット

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・バーワークスインストラクター]
開講：春4/14 夏6/30 秋9/29 冬1/19



全身を大きく動かし、バランス・体幹の力・柔軟性を高めます
バレトン、バーワークスの良さを組み合わせた新プログラムです！

ボールエクササイズ&ヨガ (持ち物) ヨガマット

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・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：ボールエクササイズ(月2回)
ヨガ(月1回)
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4/1 夏7/8 秋10/7 冬1/6



ボールEXの効果 ☆ゆがみ解消・ダイエット・腰痛軽減
ヨガの効果 ☆リラックス効果・集中力アップ・デトックス効果

ピラティス (持ち物) ヨガマット

身体の深層の筋肉を鍛えることで姿勢の改善、身体の引き締め、持久力の向上などを旨とするエクササイズです

【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4/14 夏6/30 秋9/29 冬1/19



【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4/16 夏7/9 秋10/1 冬1/14



はじめての方にオススメのピラティス教室です！
深い呼吸をしながら運動し、インナーマッスを鍛えます
自由自在に動く理想的な身体と健康に導いてくれます！

↓ レベルアップしたピラティスを行いたい方は
ピラティス プラスがオススメです！

筋膜リリース (持ち物) ヨガマット

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：大西 友恵
[JCCA公認パーシクインストラクター]
開講：前期4/22 後期10/28



ストレッチボールの効果
★筋肉の緊張をほぐす ★姿勢改善 ★リラックス効果 ★睡眠の質の向上

ピラティス プラス NEW (持ち物) ヨガマット

運動負荷を高めたピラティスを体感できる教室です！
体幹や筋肉のバランスアップをより目指したプログラムです

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認定ピラティスプラスインストラクター]
開講：春4/17 夏7/10 秋10/2 冬1/8



しやなかで引き締まった美ボディをメイクすること
をより目指したエクササイズです

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 30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4/16 夏7/2 秋10/1 冬1/14



軽快な音楽に合わせて行うエアロビクスで、脂肪燃焼！
しっかり良い汗を流してデトックス！心も体も健康に！

ピラティス&エアロ (持ち物) ヨガマット

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4/11 夏7/4 秋10/3 冬1/9



ピラティスとエアロビクスのいいとこどりのプログラム
軽い負荷の運動内容なので運動初心者におすすめです

エンジョイ スポーツ&レクリエーション

アウトドアスポーツ 4月、9月にデイキャンプも開催!

ベルト状のラインを歩いたり、トリックをする”スラックライン”の他に色々なアウトドアスポーツを楽しめます! 親子での参加も大歓迎!

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
 [アウトドアライフとやま代表]
 開講: 前期 5/14 後期 9/10



講師はアウトドアのプロ!色んな遊び道具、遊び方を知っています♪
 水曜の夜は大人も子供もみんなが楽しめる遊び空間になります!

マラソン 節目の10回大会へ参加しよう!

フルマ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 とやまマソンの際は、バスの運行も行います!!

対象: 一般 新規の方 15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・道海 俊裕
 [福光陸上競技協会]
 開講: 4/2(初回 説明会)



目標や体力レベルに応じてクラス分けをして練習します
 夏にハーフマソン、秋にフルマソンに挑戦します!

レディーストランポリン 子育て応援!お子様同伴OK!

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・岩井 日々輝
 [トランポリン普及指導員]
 開講: 前期 5/9 後期 10/3

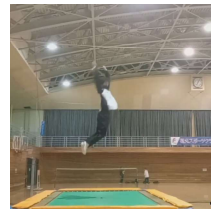


トランポリンは女性にうれしい運動効果がたくさん!
 ☆引き締まった美ボディメイク ☆デトックス効果 ☆ストレス解消!

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 4/12 秋・冬 後日案内 [月2回程度]



空中感覚やバランス感覚を身につけるのに最適です!
 レベルに応じて跳び方をステップアップしていきます!

出前教室

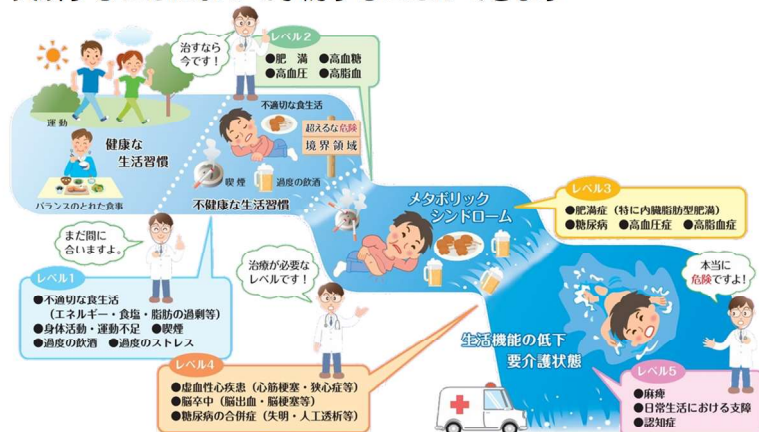
地域の方の「健康づくり」や「コミュニティづくり」のために、依頼のあった職場、地域づくり協議会、町内会、子ども会、婦人会などの集まりに当クラブの指導者を派遣します

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です)
 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: 【子供向け】レクリエーション活動 【大人向け】フィットネス・健康運動(プログラム内の教室)・レクリエーション活動 等
 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) ※市内山間部、市外は別途交通費
 申込: 福光体育館窓口またはホームページ内にある講師派遣依頼書に必要事項を記入し、提出してください

健康な生活習慣と健康寿命の延伸

生活習慣病(メタボ)を防ぐため適度な身体活動を!

生活習慣病は、健康寿命を短縮させる最大の要因です。その多くは、不健康な生活の積み重ねによって引き起こされるものですが、毎日体を動かす習慣を身につけ、適量でバランスのとれた食生活や禁煙など、適切な生活習慣を実践することによって予防することができます



身体活動(生活活動+運動)を増やしましょう

日常生活の中で行う身体活動を
 増やしましょう
 1日計60分以上身体を動かす
 ことで生活習慣病のリスクを
 減らすことができます



運動習慣をつけましょう!

30分以上の運動を週2回以上行う
 ようにしましょう
 運動習慣をつけることで生活習慣病
 のリスクを下げる効果が高まります



ミニ講座(会費無料) 幼児・小学生スクール 一般日中スクール 一般夜間スクール スポーツ団体紹介 施設紹介 サポーター会員登録 会員登録・整正申込書

スポーツ少年団

◎南砺市スポーツ少年団福光支部では8団が活動しています

剣道

対象：小学生
時間：月曜 19:00 ~ 20:00 土曜 16:00 ~ 18:00
場所：福光体育館 剣道場

バスケットボール

対象：小学生
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

野球

対象：小学生
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）

柔道

対象：小学生
時間：水・金曜 19:00 ~ 20:30
場所：福光体育館 柔道場

水泳

対象：小学2年生 ~ 6年生
時間：月曜 19:00 ~ 20:00
場所：ふくみつプール

サッカー

対象：小学生
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）

陸上

対象：小学3年生 ~ 6年生
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）

卓球

対象：小学生
時間：土曜 18:00 ~ 19:00
場所：吉江中学校 卓球場

ジュニアスポーツ団体

南砺ベースボールクラブ **中体連大会出場可能**

対象：中学生
時間：月・水・金曜 18:30 ~ 20:30 土曜 8:30 ~ 11:30
場所：月曜 井波中学校グラウンド 水・金曜 福野旅川グラウンド 土曜 福光中学校グラウンド

福光相撲ジュニアハイ **中体連大会出場可能**

対象：小学1年生~高校3年生
時間：火・金曜 19:30 ~ 21:00
場所：東部小学校 相撲場（雨天・冬季時 東部小学校体育館）

ジュニアソフトボールクラブ

対象：小学3年生~6年生の女子
時間：火曜 18:30 ~ 19:30（月2回）
場所：東部体育館 アリーナ

ビームライフルクラブ

対象：小中高生
時間：木曜 18:10 ~ 19:40（春13回・秋12回・冬5回）
○クラブの活動がない時期は県ライフル射撃協会の教室があります
場所：福光体育館 卓球場

打つ虫（ソフトテニス） **中体連大会出場可能**

対象：小中学生
時間：土曜または日曜 8:30 ~ 11:30
場所：吉江緑地テニスコート

サンダージュニア（ドッジボール）

対象：小学生
時間：土・日曜 9:00 ~ 12:00
場所：福光体育館 アリーナ

空手道福光拳正館

対象：小中高生
時間：土曜 18:30 ~ 20:30
場所：福光体育館 柔剣道場

福光東部バレーボール教室

対象：小学生
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

吉江中バレーボールクラブ

対象：中学生
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

NIGHT☆BASKETS（福光中バスケットクラブ）

対象：中学生
時間：水曜 19:30 ~ 21:00
場所：福光体育館 アリーナ

福光ジュニアレーシング（スキー）

対象：小中学生
時間：木曜 18:15 ~ 19:45
場所：福光中学校グラウンド（雨天時：福光中学校体育館）
（冬季はIOX-AROSA スキー場等で活動）

団費や活動費等について

○活動に際しては、団費や活動費等が別途必要となる団体もありますので、詳しくは事務局までお問合せください

その他の活動について（不定期活動）

○団体によっては定期的な活動の他に練習試合や大会等へ出場するため週末に活動する場合があります

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
（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

一般スポーツ団体（サークル団体）

福光バドミントンクラブ

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（ラージボール卓球）

時間：金・土曜 19:00 ~ 21:30
場所：金曜 福光体育館 アリーナ 土曜 福光体育館 卓球場
主な年齢層：60代・70代

たちまちの会（フレッシュテニス・ラージボール卓球）

時間：月・木曜 9:00 ~ 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（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

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

THUNDER（ドッジボール）

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

来夢（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

広瀬スポーツクラブ（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

広瀬スポーツクラブ（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（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 60代・70代

ひまわりスポーツクラブ（ビーチボール）

時間：水曜 19:30 ~ 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（ビーチボール）

時間：金曜 20:00 ~ 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（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

たんぼぼ（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（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

空手道福光拳正館

時間：水曜 19:30 ~ 21:30 土曜 20:30 ~ 21:30
場所：福光体育館 柔剣道場
主な年齢層：20代 ~ 60代

広瀬館カローリングクラブ

時間：第2・4火曜 13:00 ~ 15:30
場所：福光体育館 アリーナ
主な年齢層：70代

鶴友会カローリングクラブ

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

時間：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

西太美カローリング愛好会

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

サークル団体登録について（登録すると福光、東部、西部体育館を無料で定期利用できるようになる）

◆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



福光体育館 施設紹介



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



剣道場



卓球場



トレーニング室 ・有酸素マシン(トレッドミル・エアロバイク・クライマー・クロストレーナー) ・トレーニングマシン ・フリーウエイト ・振動マシン



【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



■ シャワー室



■ 会議室 (別途使用料が必要)



■ 貸出ロッカー (別途料金が必要)

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

※アリーナの個人利用は使用時間2時間まで

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

定期利用予約状況一覧

福光体育館

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

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、エンジョイスポーツタイムのため半面は個人利用のみとなります

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



／ サポーター会員紹介

私たちは福光スポーツクラブを

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

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.ikedasp.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

izizadi
 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
WAO
 (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 日曜9:00~17:30 祝日 第2・4日曜日
<http://www.o-yama-car.com>
 南砺市遊部 801 TEL 0763-52-0349(代)

株式会社 **GASCOM**
ガスコムノムラ
 福光6750 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@p1.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

川口眼科医院
川口コンタクトレンズ
 南砺市福光 1669-2
 TEL 52-6215 / FAX 52-6030

鮮魚亭
かべんや
 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>

省工率補助金対象製品
 快適・スマート内窓
フレームイクEII
 三協アルミ
<https://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 FAX.0763-22-5956
 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ランハウス
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)
 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(代) 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

ENEOS 株式会社特約店
南砺石油株式会社
 荒木(南砺市役所前) TEL 52-0006
 FAX 52-5947

応援しています!



NSFT
NihonSoftech Inc.
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: <https://www.nsoft.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

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
HIZIMA

〒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
お問い合わせは
TEL 0763-52-6785 FAX 0763-52-5735
<http://www.sasaraya-kakibei.com>

株式会社
フェイス・シマダ
すべてはお客さまのあんしん・安全のために

保険のご相談はこちら

高岡市関屋町65 TEL.0766-22-0783
受付時間 平日 9:00~17:00 (休業日 土曜・日曜・祝祭日)
URL <https://www.fairtofaith.co.jp>
mail daihyosai@fairtofaith.co.jp

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://www1.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
EQA ANAB
株式会社 松本 建材

本社 〒939-1761 富山県南砺市大美 3-1 ☎ (0763) 55-1307
営業所 〒932-0133 富山県小矢野市小森 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

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・立見事務用品・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
OA 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) 露茶・コーヒー 茶 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

株式会社 **ロンウッド**

生体スポーツ応援します!
LongRun
法林寺 518
TEL 52-0400 (代)

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

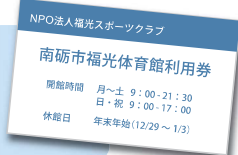
- サポーター会員の方にはさまざまな特典があります

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

教室の申込方法について

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！

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

- ・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

個人情報の取扱いについて

当クラブは個人情報の重要性を深く認識し、下記のように適正に取り扱い、個人情報保護に努めます

- ・当クラブは、お預かりした個人情報を適正かつ慎重に管理し、漏洩、改ざん、紛失等がないよう適正な管理に努めます
- ・正当な理由がある場合を除き、本人の同意なく第三者に提供、開示致しません。ただし、法令に基づき当クラブが開示を求められた場合はこの限りではありません
- ・当クラブは個人情報を以下の目的において利用致します

①会員名簿の作成 ②当クラブの案内の送付及び通知 ③教室やイベントの運営 ④ホームページ等への名前の掲載

また、広報目的（広報誌、チラシ、ホームページやSNS等）に限り、肖像権及び活動風景などの写真を使用いたしますのでご了承ください
なお、ご都合が合わない場合は事務局までお知らせください

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、2024年4月1日現在65歳になっている方が対象です

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

