



上市町マスコットキャラクター
「つるぎくん」

上市町総合スポーツクラブ

さんさん

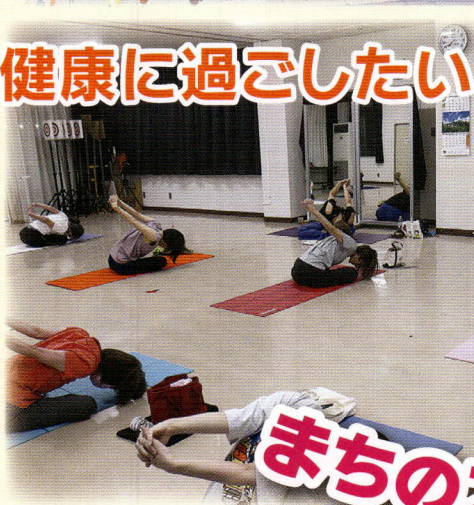
愛称

2025年度 会員更新・新規会員募集！

スポーツを楽しみたい



健康に過ごしたい



まちのスポーツコミュニティに
なりたいと思っています



仲間をつくりたい



愛称

上市町総合スポーツクラブ“さんさん”事務局

上市町旭町1524 上市町B & G 海洋センター体育館内

TEL/FAX 076-472-1971 E-mail : sansan@ma.net3-tv.net

教室紹介

*各教室の日程・場所は変更になる場合があります。

子どもの体力向上プログラム



ジュニアビック教室

体力づくりや踊る楽しさを味わってください。
県民体育大会に参加する練習も頑張っています。

- 対象/年長～
- 場所/B & G 体育館
- 受講料/会員 1,000円/1ヶ月
非会員は500円/1回で参加出来ます
- 時間/18:15～19:30
- 実施日/月曜日



サッカー教室

サッカーだけではなく運動の基本を習います。
後半はゲーム対戦を楽しみましょう。

- 対象/年長～小学3年
- 場所/B & G 体育館
- 受講料/会員 1,000円/1ヶ月
非会員は500円/1回で参加出来ます
- 時間/18:00～19:00
- 実施日/水曜日



かけっこ教室

「歩く」「走る」「跳ぶ」など様々な動作を取得しながら、
速く走るコツを身につけます。

小学1・2年は
ご相談ください。

- 対象/小学3年～6年
- 場所/弓庄コミュニティ
- 指導者/児玉 巧
- 受講料/会員限定 3,000円/1ヶ月
- 時間/18:00～19:00
- 実施日/水曜日



●4月～10月 グラウンド(雨天時体育館) ●11月～3月 体育館

子どもバドミントン教室

初めての方も気軽に参加できます。
みんなでバドミントンを楽しみましょう。

- 対象/小学生～
- 場所/弓庄コミュニティ体育館
- 受講料/会員 1,000円/1ヶ月
非会員は500円/1回で参加出来ます
- 時間/18:00～19:00
- 実施日/木曜日



ホープス卓球教室

ラケットの持ち方から教わります。
ラリーが続くように一緒に練習しましょう。

- 対象/小学3年～
- 場所/上市町体育センター
- 受講料/会員 1,000円/1ヶ月
非会員は500円/1回で参加出来ます
- 時間/19:00～20:00
- 実施日/土曜日



上市町総合スポーツクラブ“さんさん”では、
中学生が多様なスポーツに気軽に
参加できる放課後活動も実施予定です。
皆さんの「これ、やってみたい!」の
声や要望も
ドンドンお寄せ下さい。
お待ちしております♡

愛称



 このマークがついている教室は、中学生の参加もOKです!!

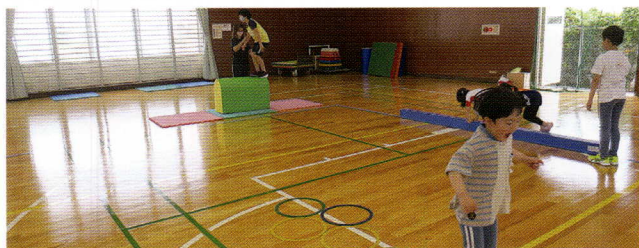
うんどう教室・トランポリン教室・ボルダリング教室

※人数は限定となります。
(3ヶ月毎に募集します)

うんどう教室①

苦手な運動もお友達と一緒に
遊びながら楽しみましょう。

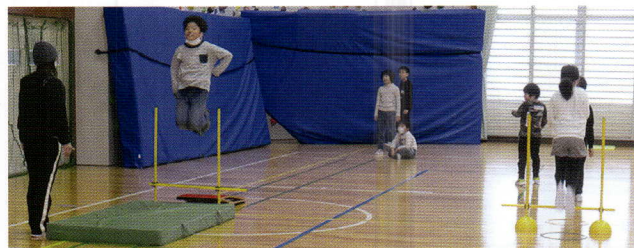
- 対象/年少～小学1年
- 場所/B & G 体育館
- 受講料/会員限定 5,000円/10回
- 募集人数/8名
- 時間/15:00～15:50
- 実施日/土曜日



うんどう教室②

運動能力アップのお手伝いをします。
いろんな種目に挑戦しましょう。

- 対象/小学2年～小学4年
- 場所/B & G 体育館
- 受講料/会員限定 5,000円/10回
- 募集人数/8名
- 時間/16:00～16:50
- 実施日/土曜日



トランポリン教室(Ⅰ部)

楽しく飛び跳ね空中で遊びましょう。
小さなお友達も参加出来ますよ。

- 対象/年少～
- 場所/B & G 体育館
- 受講料/会員限定 5,000円/10回
- 募集人数/15名
- 時間/15:00～15:50
- 実施日/土曜日



トランポリン教室(Ⅱ部)

自由に跳んだり技の練習をしたい/
3台のトランポリンで対応します。

- 対象/年少～
- 場所/B & G 体育館
- 受講料/会員限定 5,000円/10回
- 募集人数/15名
- 時間/16:00～16:50
- 実施日/土曜日



トランポリン教室(Ⅲ部)

バランスと体幹が整います。
バジテスト合格も目指しましょう。

- 対象/年少～
- 場所/B & G 体育館
- 受講料/会員限定 5,000円/10回
- 募集人数/15名
- 時間/17:00～17:50
- 実施日/土曜日



ボルダリング教室

B & G 体育館にあるクライミング施設を使用します。
初級編から上級編まで楽しめますよ。
定期的にホールドの組み替えもしているので、
新しい壁にチャレンジしてみよう!

【子供向け】

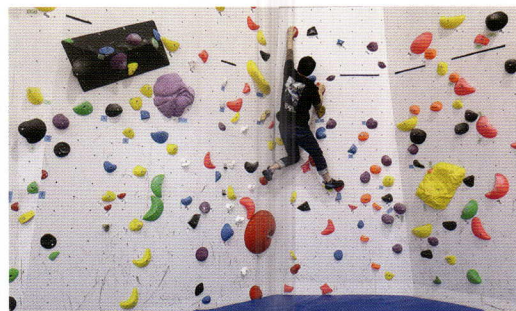
- 対象/小学生～
- 場所/B & G 体育館
- 受講料/会員限定 5,000円/10回
- 募集人数/8名
- 時間/18:00～19:00
- 実施日/土曜日



【大人向け】

- 対象/中学生～
- 場所/B & G 体育館
- 受講料/会員限定 5,000円/10回
- 募集人数/8名
- 時間/19:15～20:30
- 実施日/土曜日

親子も
OKです!



大人の健康＋お楽しみプログラム

*各教室の日程・場所は変更になる場合があります。

はつらつ卓球(ラージ球)

健康のために…大会出場のために…
はつらつと元気にラリーを続けましょう。

- 場 所/B & G 体育館
- 指導者/高木 臣司
- 受講料/1回 会 員 150円
非会員 300円
- 時 間/10:00～11:30
- 実施日/火曜日



気軽に卓球(硬式球)

汗と一緒にストレス発散!
気軽に卓球を楽しみましょう。

- 場 所/B & G 体育館
- 指導者/高木 臣司
- 受講料/1回 会 員 150円
非会員 300円
- 時 間/10:00～11:30
- 実施日/水曜日



楽しく卓球サークル(ラージ球・硬式球)

ラージ・硬式球のどちらにも参加OK!
マシンを使った練習も出来ますよ。

- 場 所/B & G 体育館
- 受講料/1回 会 員 150円
非会員 300円
- 時 間/10:00～11:30
- 実施日/木曜日

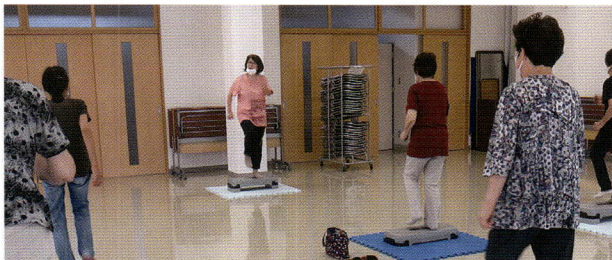


シニアエクササイズ (介護予防教室)

身近な公民館に集まって、仲間と一緒に優しい運動で心も身体もいきいきと過ごしてみませんか!

宮川 教室

- 場 所/宮川公民館
- 指導者/要介護予防スペシャリスト 横山 順子
- 受講料/1回 会 員 100円 非会員 200円
- 時 間/13:30～14:30 ●実施日/火曜日



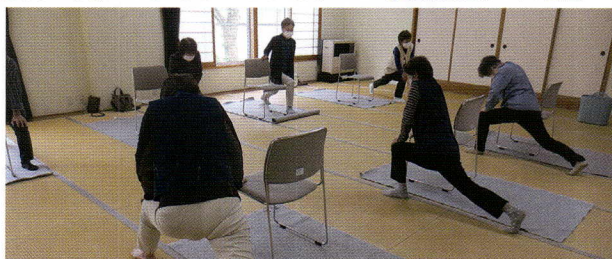
相ノ木教室

- 場 所/相ノ木公民館
- 指導者/要介護予防スペシャリスト 有山 静子
- 受講料/1回 会 員 100円 非会員 200円
- 時 間/13:30～14:30 ●実施日/水曜日



柿沢 教室

- 場 所/柿沢地区会館
- 指導者/要介護予防スペシャリスト 有山 静子
- 受講料/1回 会 員 100円 非会員 200円
- 時 間/13:30～14:30 ●実施日/木曜日



弓庄 教室

- 場 所/弓庄公民館
- 指導者/健康運動指導士 中島 恭子
- 受講料/1回 会 員 100円 非会員 200円
- 時 間/13:30～14:30 ●実施日/金曜日



ゆつたり体操教室

- 場 所/音杉公民館
- 指導者/中高老年期運動指導士 下霜 美智子
- 受講料/1回 会 員 100円 非会員 200円
- 時 間/10:40～11:40
- 実施日/水曜日



ピラティス ベーシック

身体に意識を向け、姿勢改善・体質改善を目指し初めての方にもわかりやすく進めます。

- 場 所／B&G体育館 ミーティングルーム ●指導者／片貝 仁子
- 受講料／1回 会員 500円 非会員 1,000円
- 時 間／11:10～12:10
- 実施日／月曜日

ヨガマットをご持参下さい。



ボディーメイク

身体をほぐした後に体幹や筋力アップトレーニングでバランスの良いボディ作りを目指します。自分の身体を気持ちよく整えましょう。

- 場所／B&G体育館 ミーティングルーム ●指導者／小永井 恭子
- 受講料／1回 会員 500円 非会員 1,000円
- 時 間／19:30～20:30
- 実施日／木曜日

ヨガマットをご持参下さい。



お腹と骨盤体操

衰えがちな背中・骨盤周り・お腹をしっかりケアします。小さなボールを使う誰にでも出来るプログラムです。

- 場 所／B&G体育館 ミーティングルーム ●指導者／海老美 奈子
- 受講料／1回 会員 300円 非会員 600円
- 時 間／13:30～14:30
- 実施日／火曜日

ヨガマットをご持参下さい。

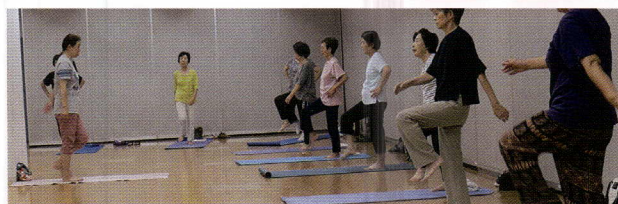


ストレッチ ヨーガ

筋肉を動かして免疫力の高い健やかな身体にしましょう。どなたにでも出来る優しいヨガです。

- 場 所／カミール 3階 ●指導者／海老美 奈子
- 受講料／1回 会員 300円 非会員 600円
- 時 間／15:30～16:30
- 実施日／木曜日

ヨガマットをご持参下さい。



やわやわビクス

無理をしないエアロビクスです。有酸素運動で気持ちのいい汗を流しましょう！

- 場 所／B&G体育館 ●指導者／渡邊 貴彦
- 受講料／1回 会員 300円 非会員 600円
- 時 間／10:00～11:00
- 実施日／金曜日



パワーヨーガ

呼吸と瞑想によって「静」「動」のメリハリをつけながら心と身体のバランスを整えます。

- 場 所／働く婦人の家 ●指導者／大井 紀子
- 受講料／1回 会員 300円 非会員 600円
- 時 間／19:30～20:30
- 実施日／金曜日

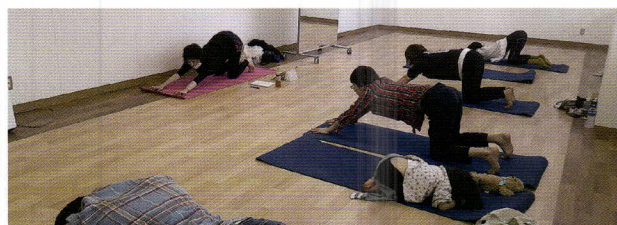
ヨガマットをご持参下さい。



セルフコンディショニング

体調を整え、強くしなやかを持った身体を目指しましょう！

- 場 所／B&G体育館 ミーティングルーム
- 受講料／会員 3,000円 / 年間 非会員 300円 / 1回
- 時 間／15:00～15:50
- 実施日／土曜日



季節ごとのイベント活動

春のトレッキング



春

夏



カヌー&サップ教室

冬

秋



かんじきハイク



スポーツフェスタ

秋のトレッキング

※ 詳しいイベント日程は事務局にお問い合わせください。

2025年度会員（年会費）

区 分	会費（年間）	スポーツ安全保険	合 計
子ども会員（0歳から中学生以下）	550円	1,450円	2,000円
一般会員（15歳以上64歳以下）	3,000円	1,850円 (会員負担500円)	3,500円
シニア会員（65歳以上）	2,000円	1,200円 (会員負担500円)	2,500円
団体会員 (町社会体育施設や町立学校体育施設を 定期利用してられる成人のグループ)	20,000円		1チーム 20,000円
賛助会員	5,000円/1口		

(保険期間：2025年4月1日～2026年3月31日)

上市町総合スポーツクラブでは、全てのスポーツ活動が保険対象となる、スポーツ安全保険料込みの年会費となります。

◆ 加入申込は上市町B&G海洋センター体育館さんさん事務局で受け付けております。

あなたも“さんさん”の仲間になりませんか！

- クラブスタッフ
- 教室サポーター
- 自分が得意な〇〇を教えたい・・・
- 指導者となって教室を持ちたい・・・

募集しています

上市町総合スポーツクラブ“さんさん”までご連絡ください。



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くださる賛助会員の皆様です

上市町金融協会	快適な職場環境づくりに貢献する 北陸管財株式会社 TEL 431-0272	(一財)上市町 健康文化振興財団 TEL 473-9333
石を考える (有)杉本工業所 TEL 472-0472	株式会社 TAM TEL 473-1213	和洋菓子製造販売 (有)花月堂 TEL 472-2518
電化製品、リフォームのことなら エニワンヒロタ TEL 472-2531	焼肉レストラン からしし TEL 472-0044	(株)おみでんき TEL 472-3440
テニス・バドミントン張替専門,スポーツ全般 スポーツミヤモト TEL 473-2468	オードブル・折詰 湯崎乃屋本店 TEL 472-0220	空手専門・スポーツ全般 ナカムラスポーツ TEL 473-1115
造園・緑化工事 立山緑化株式会社 TEL 472-4128	自動車・火災・傷害・生命保険 (有)中田保険事務所 TEL 472-2191	人と街にやさしい環境づくり (株)上市清掃公社 TEL 473-1919
tp 有限会社 タカハシ印刷 TEL 473-1477	それぞれに合ったお葬式 サンプレアホール公式 検索 つるぎ彩藝館 サンプレアホール 	旭タクシー TEL 472-0456
肌を治すチカラ muhi 株式会社 池田模範堂	一生涯のパートナー 第一生命  Dai-ichi Life Group	

2025年度 賛助会員募集のお知らせ

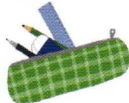
当クラブは、地域におけるスポーツ活動の振興を図り、健全な心身を育成するとともに、生涯スポーツの発展と地域の活性化に寄与する事を目的に、各種のスポーツプログラムを用意し、活動いたしております。当クラブの趣旨にご理解ご賛同いただき、当クラブの活動を支える賛助会員を募集しています。

- ◆賛助会員年会費… 1口 5,000円/年
- ◆会員資格期間……2025年4月1日から2026年3月31日
- ◆会員特典……………1) 本クラブ主催のイベント等チラシ、ガイドブックに御社名及び希望 PR記事を掲載。
2) 本クラブ主催の各教室・イベント等には会員価格で参加できます。





上市町総合スポーツクラブ会員の皆様には **会員特典** をお楽しみいただけます！

一財) 上市町健康文化振興財団 アルプスの湯 入浴料割引  大人50円引 小人20円引 ※健康文化振興財団の窓口にて入浴券を購入下さい。	エニワン ヒロタ 1,000円以上お買い上げ 粗品進呈 	さめきうどんのおきつね庵 うどんを注文された会員  大盛りサービス
からしし ご飲食された会員 食後のジュースサービス 	カップ堂 中町本店 中町本店の文房具に限り 5%割引 	かど薬局 3,000円以上お買い上げ 粗品進呈 
中華料理 香雅 お食事された会員 食後のジュースサービス 	クロダ電機 電化製品 5,000円以上お買い上げ 5%割引 (広告商品除く) ※先に会員カードの提出をお願いします。 	辻商店 3,000円以上お買い上げ 粗品進呈 
焼肉 韓国家庭料理 黄里庵 焼肉を食べられた会員 食後のジュースサービス 	サンタ・エンジェル 500円以上お買い上げ スタンプ2コサービス 	ナカムラスポーツ 5,000円以上お買い上げ 10%割引 
つるぎ恋月 直接お申し込みでご宿泊された会員 宿泊料金10%割引 ※他の割引との併用不可 	ぱんや ととかか 1,500円以上お買い上げ 粗品進呈 	山本屋 お食事された会員 食後のジュースサービス 
ホームプラザ ナフコ 上市店 3,000円以上お買い上げ 粗品進呈 	四季料理 華生 お食事された会員 食後のコーヒーサービス 	宝 来 お食事された会員 食後のジュースサービス 
スポーツミヤモト 5,000円以上お買い上げ 10%割引 	ホリ薬局 3,000円以上お買い上げ ドリンク1本進呈 	皆さん！ ぜひ活用して くださいね！ 

会員特典サービスを受ける場合は会員証
 をご提示ください。

今年度もクラブリンクしています

ふなはし文化
 スポーツクラブ **バンドリー**
 TEL 076-464-1456

参加の際には、上市町総合スポーツクラブ“さんさん”の
 会員証をご提示下さい。

なめりCANクラブ
 TEL 076-475-8582

上市町総合スポーツクラブ“さんさん”の会員は会員価格で参加できます！