

スポーツクラブ・教室 会員募集

申込方法の記載がないものは、3月17日(日)17:00までに、電話または直接、各スポーツクラブへ。
市スポーツ協会ホームページ(右の二次元コード)からも申し込みできます。

※対象の学年は、令和6年4月1日現在。

※各クラブは応募多数の場合抽選(武道学園は申込順)。

※受講料のほか、別途入会金500円(スポーツクラブ富山は2,000円)が必要です。

※掲載しているほか、若干名募集している教室があります。



市スポーツ協会
ホームページ

スポーツクラブ富山 (☎444-4649) 会場:市総合体育館(湊入船町)



申込方法

各申込期限までに、右の二次元コードから申し込んでください。

子ども向け 3月17日(日)締切
大人向け 3月17日(日)締切
セミナー 3月24日(日)締切

教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	募集人数	受講料		
子ども向けプログラム									
親子体操	遊びを通して体を動かす	2歳半~3歳児とその親	火	9:45~10:45	年36回	18組	月2,500円		
キッズスポーツA(木)	運動遊びを通して、運動を楽しむ	年少	木	15:55~16:45	年30回	10人	月2,100円		
キッズスポーツB(水)	運動や遊びを通して、運動能力を養う	小学1~3年生	水	16:40~17:40	年30回	10人	月2,100円		
Jr.バドミントン初級	バドミントンの基本技術	小学3~6年生	水・金	17:15~19:00	年60回	14人	月4,200円		
新体操初級A	リボン・ボール・フープなどの基礎	小学1・2年生(女子)	火	17:20~18:30	年36回	10人	月2,600円		
Jr.新体操(中学生)	大会出場を目指す	中学生女子(初心者)	火・木	金19:00~21:00	年100回	15人	月7,000円		
キッズダンスA	リズム感や柔軟性、基礎体力向上	年中・年長	木	16:00~16:50	年36回	21人	月3,100円		
キッズダンスB		小学1~3年生		17:00~17:50		18人	月3,100円		
ボールトレーニング	ボールを使って基礎体力、運動能力を養う	小学3~6年生	木	17:30~19:00	年36回	24人	月2,500円		
チャレンジスポーツ	いろいろな競技種目を体験	小学3~5年生	火	17:45~19:00	年36回	14人	月3,100円		
大人向けプログラム									
オラナニフラ	フラを通して健康な体を目指す	一般女性	木	11:10~12:40	年36回	10人	月2,500円		
フォークダンス	世界のフォークダンス	一般	水	9:30~11:00	年30回	16人	月2,100円		
リズム体操	軽快な音楽に合わせた体操		木	9:30~11:00	年36回	12人	月2,500円		
フレッシュテニス(夜)	基礎技術を学びゲームを楽しむ		月	19:15~21:00	年36回	14人	月2,500円		
ボクシング入門	ボクシングの基本を習得		火・木	19:00~21:00	年80回	12人	月5,600円		
美ボディ&シェイプ	美しい身体づくり	一般女性	月	11:00~12:00	年30回	15人	月2,100円		
フレッシュスポーツ	多種目の運動を楽しみ、体力アップを目指す	一般	火	13:20~14:50	年30回	11人	月2,100円		
遊悠元気塾(水)	簡単な運動で心と体の元気力を高める	おおむね60歳以上	水	9:30~11:00	年30回	19人	月2,100円		
遊悠元気塾(木)			木	9:30~11:00	年30回	12人	月2,100円		
健康体操	ストレッチで身体をほぐし、なじみの曲で動く		火	13:20~14:50	年30回	13人	月2,100円		
セミナー ※1期あたり10~15回の短期コースです。									
姿勢美人レッスン	美しい姿勢で歩く習慣を身に付ける	一般	月	15:10~16:10	10回/期	25人	6,300円/期		
ピロキシング	ピラティスとボクシングにダンスを組み合わせたエクササイズ		月	19:00~20:00		25人			
ボディメイク	ヨガ・エアロビクスで身体づくり		月	20:15~21:00		25人			
らくらくウォーキング	景色を楽しみながら歩く		火	14:00~15:45		30人			
はじめてのヨガA	ゼロからヨガを始める		火	19:10~20:00		25人			
はじめてのヨガB				20:10~21:00		25人			
ゆるっとヨガ	ヨガの動きで体の中からリフレッシュ		水	13:05~13:50		25人	6,300円/期		
からだバランス	バランスボールで、使わない筋肉を刺激		木	10:00~10:45		25人			
弓道(昼)	所作から射まで基礎を習得		高校生以上	木		9:00~11:00	15回/期	20人	12,500円/期
弓道(夜)				19:00~21:00		20人			

東富山スポーツクラブ 会場:No.1~9東富山体育館(米田)(☎438-7500)、No.10,11東富山運動広場(米田)(☎437-9911)

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	募集人数	受講料		
1	ジュニア卓球	基礎を楽しく学ぶ(初心者対象)	小学3~6年生	月	17:45~19:00	年36回	12人	月1,600円		
2	チアリーディング	基礎を楽しく習得	小学生	木	17:50~18:50		10人			
3	キッズスポーツ	楽しく運動し、基礎運動能力を養う	年中・年長	金	15:45~16:45		11人			
4	太極拳	初心者向けのやさしい太極拳	一般	火	9:30~11:00		5人			
5	遊悠元気塾	中高年の体調を整えるやさしい運動	おおむね60歳以上	火	13:30~15:00		5人			
6	健康体操	ストレッチで体を温め、なじみの曲で踊る	一般	水	13:30~15:00		18人			
7	卓球	基礎技術の習得とゲームを楽しむ		木	9:00~11:00		5人			
8	ヘルシースポーツ	楽しみながら運動し、体力向上を目指す		金	9:00~11:00		12人			
9	ウォーキング	施設周辺の公園などを楽しく歩く		木	10:00~11:30		17人		3,200円/10回	
10	ジュニアテニス	基本を楽しく学ぶ(初心者対象)	小学3~6年生	火	17:30~19:00		年20回		17人	5,300円/10回
11	テニス(火)	基技術の習得とゲームを楽しむ	一般	火	9:30~11:00				5人	5,300円/10回

2000年スポーツクラブ (☎420-2000) 会場:2000年体育館(天正寺)

教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	募集人数	受講料
リズム体操	軽快な音楽に合わせた体操を楽しむ	一般	火	13:30~15:00	年36回	7人	月1,600円
フォークダンス	世界各国の音楽に合わせて楽しく踊る		水	13:30~15:00		14人	
中高年ヘルシースポーツ	体操や軽スポーツなど初心者でも気軽にできる運動	木	13:30~15:00	5人			
キッズスポーツA	楽しく運動し、基礎運動能力を養う	年中・年長	水	15:30~16:20		18人	
キッズスポーツB			金		14人		

みなみスポーツクラブ (☎429-5695) 会場:体育文化センター(友杉)

教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	募集人数	受講料
中級テニス	各ショットや動作などの向上	一般	火	9:30~11:00	年36回	13人	月2,100円
フレッシュテニス	初心者、経験者問わず、フレッシュテニスを楽しむ		火	11:00~12:30		7人	月1,600円
健康体操	ストレッチで体を温め、なじみの曲で踊る		水	11:00~12:30		17人	月1,600円
ウォーキング	市内の公園周辺などを楽しく歩く		木	13:30~15:00	年20回	12人	3,200円/10回
ゆるゆるエクササイズ	簡単な筋トレや有酸素運動で楽しく体を動かす	一般女性	金	19:30~20:30	年36回	5人	月1,600円
ヨガ	心と体を調和させ、体の調子を整える	一般	金	19:00~20:30		17人	月2,100円
キッズカンフー	力強く、スピード感のある動作を身に付ける	小・中学生	火	17:30~19:00		11人	月1,600円
キッズスポーツ	楽しく運動し、基礎運動能力を養う	小学1・2年生	水	17:30~18:30		18人	月1,600円

アルペンスポーツクラブ (☎451-0900) 会場:市民球場(下飯野)

教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	募集人数	受講料
ソフトエアロビックダンス	誰でもできる易しいダンスとストレッチ	一般	水	10:00~11:30	年36回	12人	月2,100円
リフレッシュピラティス	インナーマッスルを鍛え、しなやかな体を目指す		水	13:30~14:30		9人	
エアロ&コンディショニング	音楽に合わせて体を動かし、体のゆがみを改善		金	19:30~20:30		10人	
ボクシングスリム	リズムカルにステップを踏み、パンチを繰り出す		木	19:30~20:30		12人	
キッズダンス	ヒット曲に合わせて、楽しく踊る		金	19:30~20:30		9人	
少年少女野球教室	野球を楽しみながら基礎を習得	小学2~6年生	土	14:00~15:00		11人	
		小学1・2年生	日	9:30~11:00		19人	

水橋身体スポーツクラブ (☎478-4951) 会場:勤労身体障害者体育センター(水橋島等)

申込方法 No.1~4は3月17日(日)17:00までに、電話または直接、水橋身体スポーツクラブ(勤労身体障害者体育センター内)へ。市スポーツ協会ホームページからも申し込みできます。
No.5・6は4月6日(土)~20日(土)に、市スポーツ協会ホームページから申し込んでください。

No	教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	募集人数	受講料
1	ヘルシースポーツ	軽スポーツで楽しく体を動かす	一般	木	9:30~11:00	年36回	12人	月1,600円
2	遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気力を高める	おおむね60歳以上	金	9:30~11:00		8人	
3	キッズスポーツA	楽しく運動し、基礎運動能力を養う	年少~小学6年生	土	9:00~10:15		25人	
4	キッズスポーツB			土	10:30~11:45	25人		
5	ジュニアヒップホップ	曲に合わせて楽しく踊る(初心者向け)	小学生	火	17:00~18:00	10回/期	15人	5,300円/期
6	ほぐしヨガ	身体のゆがみを整え毎日を元気に	一般	月	9:30~10:30		20人	

スポールおおやまクラブ (☎483-0059) 会場:大山総合体育センター(花崎)

教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	募集人数	受講料
ソフトエアロ&ヨガ	有酸素運動とヨガで柔軟な心と体を作る	一般	火	9:40~10:40	年36回	6人	月1,600円
整うヨガ	ヨガの深いリラクゼーションで心身のバランスを整える		火	19:30~20:30		5人	
いきいきストレッチ体操	ストレッチで体をほぐし、ボールなどを使って運動	50歳以上	木	14:00~15:00		10人	
パワーヨガ	呼吸と体を連動して体の調子を整える	一般	木	19:50~20:50		6人	
遊悠元気塾	簡単な運動で心と体を元気に	おおむね60歳以上	金	9:40~11:00		5人	
やさしいヨガ	リラックスしながらヨガを楽しむ	一般	金	13:00~14:00		5人	
金曜太極拳	初心者向けの易しい太極拳		金	19:30~21:00		10人	
はじめての太極拳			土	13:30~15:00		7人	
エアロピクス&ピラティス			有酸素運動や体幹を鍛える	土		19:20~20:30	
トランポピクス	ミニトランポリンを使って有酸素運動	金	13:30~14:30	10人			
		土	9:50~10:50	11人			
バランスボールエクササイズ	体幹を鍛え、脂肪を燃焼しやすい体を目指す	土	13:40~14:40	10回/期	20人	6,300円/期	

16ページにも教室紹介があります。

YAKIYAMAスポーツクラブ (☎468-0971) 会場:アイザック スポーツドーム(八木山)

教室名	内容	対象	曜日	時間	回数	募集人数	受講料
親子体操	親子で楽しく体を動かす	3歳~年少とその親	火	16:00~16:45	年36回	10組	月2,100円
キッズスポーツⅠ	いろいろな器具を用いた運動で基本的な動きを身に付ける	年中・年長	火	17:00~17:50		13人	月1,600円
キッズスポーツⅡ		小学1・2年生	火	18:00~18:50		9人	
ジュニアランニング	走りの基本を学ぶ	小学3~6年生	火	18:00~18:50		15人	
新体操	新体操の基礎を楽しく学ぶ	小学生女子	水	17:30~18:30		9人	
太極拳	ゆるやかな動きで体幹を鍛える	一般	水	13:30~14:30		5人	
遊悠元気塾	簡単な運動で心と体の元気力を高める	おおむね60歳以上	木	9:30~11:00		5人	
コサル	初心者~中級者向けの個人参加型フットサル	おおむね18~45歳	火	19:15~21:00	年48回	30人	

※コサルは当日受付で、10人から開催します。定員に達した場合、参加できないことがあります。

武道学園

問い合わせ

武道学園本部
(県営富山武道館内:牛島町)
☎431-0170

申込方法

3月11日(月)から、電話または直接、**武道学園本部**へ。市スポーツ協会ホームページからも申し込みできます。

★非会員制の「ヨーガ」も開催しています。
詳細は、問い合わせてください。

会場	教室名	対象	曜日	時間	募集人数	受講料
県営富山武道館 (牛島町)	ちびっこ剣道(月3回)	年少~年長	木	17:30~18:30	20人	月2,100円
	ちびっこ柔道(月3回)		金		20人	
	少年少女剣道(週2回)	小学生	水・金	17:30~19:00	30人	月2,800円
				18:00~20:00	30人	
	中学剣道(週2回)	中学生	水・金	18:30~20:00	10人	
				19:30~21:00		
中学柔道(週2回)	中学生	水・金	19:30~21:00	20人		
			19:30~21:00			
ヨーガ(月3回)	一般	金	10:30~12:00	5人	月2,100円	
			10:30~12:00			
北部錬成館 (高島町二丁目)	少年少女剣道(週2回)	小学生	火・金	18:00~20:00	30人	月2,300円
	少年少女柔道(週2回)		火・木	18:30~20:00	30人	
水橋錬成館 (水橋辻ヶ堂)	少年少女剣道(週3回)	小学生	木	19:30~20:30	30人	月2,300円
			土	14:00~15:30		
			日	9:30~10:30		

TOYAMA TOWN TREKKING SITE(TTS)
50歳からの大人の体力測定
スポーツ版人間ドック&「歩くトリセツ」講座

【スポーツ版人間ドック】

(公財)日本健康スポーツ連盟が推奨する大人の体力測定です。

測定種目

- ①スタート力(5m歩行)
- ②ステップ力(10秒ステッピング)
- ③バランス力(瞬間片足立ち)
- ④投力(球速測定)
- ⑤バネ力(30秒立ち上がり)



【歩くトリセツ】

直立二足歩行のメリットなど、最新医学の視点から「歩く」を解き明かし、日常のウォーキングに役立つ講座です。

日時 3月30日(出)9:30~11:30

場所 富山県民共生センターサンフォルテ(湊入船町)

講師 田中 創さん(医学博士、福岡整形外科病院)

対象 50歳以上 **定員** 50人(申込順)

費用 2,000円

申込方法 申し込みフォームから

申し込んでください。 **申し込みフォーム**



☎TTS ☎482-3377

☎株アルプス ☎0766-84-5252

☎スポーツ健康課 ☎443-2141

カタールレ富山を応援しよう

悲願のJ2復帰を目指して戦う「2024 明治安田J3リーグ」ホームゲームは次の19試合です。ぜひ会場へお越しいただき、熱い声援をお願いします！



©2008 KATALLER

開催日 3月9日(出)、20日(祝)、4月6日(出)、14日(出)、5月3日(祝)、18日(出)、6月9日(出)、16日(出)、29日(出)、7月13日(出)、27日(出)、8月24日(出)、31日(出)、9月14日(出)、29日(出)、10月6日(出)、20日(出)、11月10日(出)、17日(出)

場所 県総合運動公園陸上競技場(南中田)

☎カタールレ富山 ☎461-5200

☎スポーツ健康課 ☎443-2141

スポーツ安全保険に加入しましょう

万一のスポーツなどでの事故に備え、積極的に加入しましょう。

対象 4人以上で活動する団体

申込方法 (公財)スポーツ安全協会ホームページ「スポあんネット」(<https://www.sportsanzen.org/spoannet/>)から申し込みできます。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎(公財)スポーツ安全協会 ☎03-5510-0033

☎スポーツ健康課 ☎443-2141

「富山えごま」を料理に使ってみませんか

圏環境政策課 ☎443-2053

●知っていますか「富山えごま」認定商品



「富山えごま」ブランド商品として認定されたものにこのマークがつきます。認定商品は、市ホームページやSNSでも随時紹介しています。また認定商品も随時募集中です。詳細は市ホームページをご覧ください。



富山えごま
ホームページ



Instagram



Facebook

●エゴマレシピを紹介「葉っぱ漬けチキンロールの塩釜焼き」 ※表紙もあわせてご覧ください。

【作り方】

- ①鶏肉に軽く塩コショウをし、肉ひもかネットで皮目が外側になるようロール状に巻く。ちぎったエゴマの葉を鶏肉にまぶし、食品保存袋に入れて数時間から一晩程寝かせる。
- ②オーブンを200度で予熱しておく。その間に、大きめのボールにあら塩と卵白を入れ、ふわふわになるまでぐるぐるとよく混ぜる。
- ③オーブンの鉄板にクッキングペーパーを敷いて、①のチキンロールを②で上下左右隙間なく覆う。
- ④予熱が完了したオーブンで、30～40分程焼き上げる。
- ⑤焼き上げた塩釜の余熱がとれたらオーブンから取り出し、固くなった塩釜を叩き割り塩を払い、チキンロールを1cm幅にカットし完成。



【材料(1ロール・2人分)】

- ・鶏もも肉……400グラム
- ・エゴマの葉…5～6枚
- ・あら塩……300～400グラム(肉と同量程度)
- ・塩コショウ…少々
- ・卵白……1個分
- ・付け合わせ…紫玉ねぎのマリネやプチトマト、ニンジン、レンコンなど

エゴマの葉の殺菌作用や抗酸化作用によって、鶏肉の臭みがなくなる上に、とても柔らかくなります♪



ささくらふみこ
佐々倉文子さん

(カフェ「隠れやcaféふう」店主、えごまソムリエ)

音楽とアートのお花見会

早市早座

Raku-ichi Raku-za

four

“楽”に観て聴いて、“楽しく”体感♪
桜より一足早い、パフォーマンス開花宣言

音楽・ダンス・ライブペイントなど、ジャンルを超えたアートパフォーマンスがあちらこちらで繰り広げられるオーバード・ホールの感謝祭。4回目となる今年は無料の“お花見ステージ”に加え、大ホール、中ホール、富山駅周辺などでさまざまな企画を開催！お花見気分が気軽にお越しくください。

開催日：3月16日(土)、17日(日) 会場：オーバード・ホール(牛島町) ほか

会場：大ホール ホワイエ **無料**

お花見ステージ

さまざまなジャンルのアーティストが次々に登場！

◆ 日程：3月16日(土)、17日(日)
両日 10:00～17:00(予定)

◆ 出演アーティスト

ブラック ボトム プラス バンド
BLACK BOTTOM BRASS BAND
(ニューオリンズジャズ)

ヒビ チャツ ケ
HIBI★Chazz-K
(ストリート・ジャズ・サクソファンサンブル)

とうほう
桐朋アカデミー木管五重奏団

ウィアラブ ミュージカル
WE♥MUSICAL キャラバン隊
(ミュージカル&ヴォードビル) ほか

会場：富山駅&大ホール **無料**

北陸新幹線 敦賀開業記念
越中おわら

◆ 日程：3月16日(土) 開演時間未定
◆ 出演：越中八尾おわら保存会

会場：大ホール **観覧無料**

プラス♪ジャンボリー in 富山

公募で集まったプラス愛好家約100名が、大ホールのステージで大合奏！

◆ 日程：3月17日(日) 16:30開演
◆ ゲスト：中川英二郎(トロンボーン奏者)
◆ 指揮・司会：岡田健志
◆ 演奏曲：ディズニー・ファンタジー・オン・パレード、宝島ほか

会場：中ホール **有料**

0歳から楽しめるファミリーシアター to R mansion [THE SHOW]

世界中で大人気のパフォーマンスカンパニー to R mansion が贈る観客参加型の笑顔と驚きいっぱい Шоータイム！

◆ 日程：3月16日(土) 15:00開演
17日(日) 11:00開演

各公演の詳細、チケット情報はオーバード・ホールホームページをご覧ください。▶

富山市の市外局番は(076)です。

令和6年(2024年)3月5日発行 - 17