

**全員参加賞あります！**

総合型地域スポーツクラブ  
NPO法人クラブ Joy 広報誌

発行：令和4年11月25日  
制作：広報部会

第61号

# Joyまつり

12月4日(日)

午前9時から午後1時まで  
城南屋内グラウンドにて

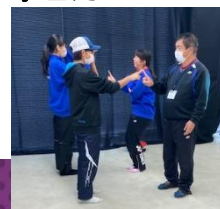
参加  
無料

会議室 ビジョントレーニング、ふるまいもち、抽選会など楽しめるイベントを企画しています！

## ビジョントレーニング -視機能トレーニング法-

対象：小学4年生～6年生 9:00～10:00 講師：ビジョンアセスメントトレーナー  
中学1年生～2年生 10:15～12:00 企画：城端地域体育協会・クラブ Joy 合同企画  
持ち物：運動できる内履きスック、飲み物、タオルなど

どのスポーツにも、動体視力・視聴能力と密接な関係があるといわれています。  
まずは簡単に始められるトレーニングを学びましょう。現在の眼の状態がわかります。



アリーナ 遊びはもちろん！パタンク大会や教室発表などなど…イベントがたくさん★

- ① 滑り台、手形ペッタン、輪投げなどなど… (9:30～11:30)
- ② パタンク大会 (10:00～11:30)
- ③ クラブ Joy 教室発表 三味線・城涛会・フラガール (11:30～12:00)
- ④ 抽選会 (12:00～12:15) ⑤ ふるまいもち (12:15～)

パタンク大会  
参加チーム募集中!!

フィットネスルーム 無料で教室体験！気軽に参加してください！

ピラティス無料体験 (9:30～10:15)

骨格を整えることで代謝を上げ痩せやすい身体づくりをするエクササイズです。

申込書は  
裏にあります



1階ロビー クラブ Joy 文化教室の作品を展示しています！

\*パッチワーククローバー \*基本書道 \*フラワーアレンジメント \*ガーデニング隊 \*マナーキッズ sports  
Joy まつり終了後は16時30分まで通常営業いたします ※アリーナの使用はできません



エア滑り台

エア滑り台は一度に4人まで！  
※必ず保護者同伴をお願いします。  
※3歳から小学2年生まで



手形ペッタン

餅つき体験  
&  
ふるまい餅

(キリトリ)



作品展示



Joy まつり参加申込み (パタンク大会) 11月28日(月) 締切り

豪華景品あり!!

チーム名		参加者名(1チーム3人)			
※7文字以内	代表者	(代表者連絡先)	氏名	氏名	
	氏名				

※大会に参加できなくなった場合、代表者は事前にご連絡ください。  
※チーム数が集まり次第募集を締め切ります。

第2弾!!

## ヘルスボディメイク教室

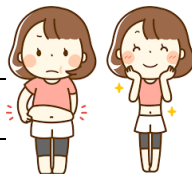
南砺市では令和2年度特定健康診査受講者(40～74歳)のうち、メタボリックシンドローム該当者は36.2% (2.8人に1人)、BMI(体格指数)25以上の肥満該当者は27% (3.7人に1人) だそうです。

肥満状態は高血圧、高血糖、脂質異常のリスク要因であり、且つそれらの生活習慣病の改善には減量が必要不可欠であることから、減量に特化した教室を企画しました。

※この教室は南砺市健康課から委託され実施します。よって個人情報等報告しますが、情報は教室の評価のみ使用します。

【内 容】 日曜日 10:00～11:00 全9回

日 付	内 容	講 師
1月15日	身体測定、クラブ Joy のトレーニング機器の使い方指導	健康運動指導士
1月22日、29日	姿勢、歩き方、立ち方等チェック。ストレッチ、筋力トレーニング	坂下 朋子
2月 5日、12日、19日 3月 5日、12日	集中ダイエットプログラム (家でもできる運動)	坂下 朋子
3月19日	トータルメンテナンス、身体測定	坂下 朋子



【対 象】 南砺市に住所を有する 40～70 歳のうち、体格指数 (BMI) 25～30 未満の方

【定 員】 15人 ※先着順

【場 所】 城南屋内グラウンド フィットネスルーム他

【受講料】 無料

【持ち物】 内履きズック、飲み物、タオル等

【講 師】 坂下 朋子(FTP バレトンアカデミー富山代表)、健康運動指導士他

【申込締切】 1月6日(金)

LINE  
はじめました♪



TEL : 0763-62-2701  
FAX : 0763-62-2718  
MAIL : info@clubjoy.jp  
開館時間: 平 日 9:00～21:00  
日祝日 9:00～16:30

NP0 法人 クラブ Joy  
南砺市城南屋内グラウンド内 事務局  
〒939-1861  
南砺市城端字吉兵衛島310  
HP: http://www.clubjoy.jp/

クラブ Joy 会員でない人も使える!

「トレーニングルーム無料利用券」

「教室無料体験申し込み券」です!

★トレーニングルーム無料利用券は  
利用時に窓口へ提出してください。

★教室無料体験申し込み券に関しては、教室  
日程等確認が必要なので、希望日の1週間  
前まで窓口へ提出してください。教室詳細  
は HP か Joy プログラムをご覧ください。

休館のお知らせ

12月29日(木)～1月3日(火)

上記の期間中は完全休館とさせていただきます。

※1月4日(水)は午前9時から開館いたします。

ご了承のほど、よろしくお願いいたします。



トレーニングルーム無料利用券

令和 年 月 日

ふりがな

名前

電話番号

住所 〒

Joy 会員番号

性別 男・女

年齢 歳

※有効期限 令和5年3月31日まで

教室無料体験申し込み券

ふりがな

名前

電話番号

住所 〒

Joy 会員番号

性別 男・女

年齢 歳

教室名

※有効期限 令和5年3月31日まで

(キリトリ)

申し込み用紙

※希望教室に☑ をしてください。

<氏名>

<年齢>

歳

<会員 No.>

男 ・ 女

<住所>

<連絡先>

筋力、体力作りエクササイズ

※申込期限 11月30日(水)

ヘルスボディメイク教室

※申込期限 1月 6日(金)