

玉成会館だより

(第63号)

令和8年3月25日発行

編集発行

福野南部地域づくり協議会

富山県南砺市広安333-3

TEL/FAX 0763-22-6355

E-mail : nanbu.kmn@gmail.com

URL : <https://nanbu-kc.7104.info>

こんにちは、福野南部交流センターからのお知らせです。

「結ネット」組織体番号：10939

利用者番号：南部地域づくり協議会までお問合せください

ホームページ



令和8年3月15日(日) ピックルボール体験会【生涯学習部会】

バドミントンコートを使用し、卓球ラケットに似たパドルでボールを打ち合う、テニスに似たルールのアメリア発祥スポーツ「ピックルボール」の体験会を開催しました。日本国内でも競技人口が急増しており、いま注目を集めているスポーツです。

北部地区スポーツ推進委員の本島希予志さんにご指導いただき、11名が参加。最初は戸惑う様子も見られましたが、練習を重ねるうちに小学生を含めた参加者全員がラリーを続けられるようになり、最後は試合形式で楽しむまでに上達しました。

参加者からは「難しそうに感じたけれど、やってみると意外とできて面白かった」「久しぶりにしっかり体を動かして気持ちよかった」といった声が聞かれ、笑顔あふれる体験会となりました。



3B体操サークル体験会

音楽に合わせてベル・ボール・バルターの3つの用具を使い、全身を動かす「3B体操」の体験会を開催しました。誰でも無理なく体を動かすことができ、運動不足の解消や健康維持に効果が期待できる体操です。日本3B体操協会公認指導者の

宗田孝子さんにご指導いただき、参加者5名は心地よい汗を流しました。参加者からは「音楽に合わせて体を動かすので楽しかった」「背筋が伸びてすっきりした」「みんなで和気あいあいとできるのがとても良かった」といった声が聞かれました。

令和8年3月20日(金)

健康体操及び骨盤体操の体験会

協議会事業の一つとして、定期的で開催している各種教室の体験会を実施しました。

健康体操では、ふくのスポーツクラブの井上太貴さんご指導のもと、8名が参加。「ほっとあっとなんと体操」やストレッチ体操、簡単な筋力トレーニング、脳トレゲームなどに取り組みました。中でもボールを使った脳トレゲームは、声を出しながら体を動かすことで、心身ともにリフレッシュできる内容となり、会場は笑顔に包まれました。



また、骨盤体操には9名が参加。今井貴子さんの丁寧なご指導のもと、骨や筋肉の仕組みを学びながら、インナーマッスル(深層筋)を意識したエクササイズに挑戦しました。やや負荷のかかる動きもありましたが、経験者からは「続けることで無理なくできるようになり、体も楽になる」といった声も聞かれました。

それぞれの教室の魅力を実感できる、充実した体験会となりました。

3B体操サークル、健康体操、骨盤体操は定期的で開催しております。詳細は「各教室のご案内」をご覧ください。

南部コミュニティセンター(体育館)利用に関する変更点

令和8年度より体育館の管理が協議会へ移管されることに伴い、利用に関する一部変更があります。主な変更点として、協議会が認めた「南部地区住民を主とした団体」については、体育館の利用料が無料となります。体育館の利用を予定されている団体は、事前に協議会まで申請をお願いいたします。

なお、個人での利用は対象外となり、ふくのスポーツクラブ会員に加入していない方の個人利用はこれまでどおり有料となりますのでご注意ください。また、予約や鍵の貸し出しについては、従来どおりふくのスポーツクラブが管理を行います。

書道教室

日時: 毎週月曜日
15:30~17:30

場所: 玉成会館 1階研修室
会費: 3,000円/月

※テキストなど別途集金あり
対象: どなたでも



バルーンアートゆめ

~風船でかわいい楽しい
作品を作ります~

日時: 第2・4火曜日
19:30~21:00

場所: 玉成会館 1階研修室
対象: どなたでも



絵手紙サークルマリーゴールド

~初心者大歓迎!
ヘタでいい!ヘタがいい~

日時: 第2・4木曜日
13:30~15:30

場所: 玉成会館 1階研修室
対象: どなたでも



放課後スポーツ広場 「Eキッズ」

~放課後の時間を有効に利用し、
多種目スポーツで体力をつけよう~

日時: 毎週水曜日(長期休暇中は休み)
16:00~17:15

場所: 福野体育館アリーナ他
会費: 10回2,000円のチケット制
対象: 小学生

その他: 活動の前後は福野体育館
エントランスホールにて宿題
などをして静かに過ごします

お問合せメール: efamily.ekids@gmail.com (担当:大蔵)
詳細案内を送付いたします



3B体操サークル

~無理なく楽しく健康に
心と体をリフレッシュ~

日時: 木曜日(月3回)
19:30~21:00

場所: 玉成会館 2階和室
会費: 2,000円/月
保険料(任意)1,200円/年
※別途用具代

対象: どなたでも



大正琴 さくらの会

~指を使い、リズムにのって~

日時: 毎月第2・4土曜日
9:30~11:30

場所: 玉成会館 1階研修室
対象: どなたでも



健康体操&サロン

~「定期交流型」サロン事業
週一サロンで健康づくり~

日時: 毎週木曜日(祝日休み)
13:30~おしゃべり
14:00~体操
15:00~サロン

場所: 玉成会館 2階和室
会費: 年会費1,000円
対象: どなたでも

※詳細は別紙チラシをご覧ください



骨盤体操教室

~「定期交流型」サロン事業
骨盤の歪みを整え、あらゆる不調を
改善~

日時: 毎週金曜日(祝日休み)
13:30~14:30

場所: 玉成会館 2階和室
会費: 8回3,000円のチケット制
(65歳以上500円引き)

対象: どなたでも

※詳細は別紙チラシをご覧ください



ふれあいの会(草月)

~季節の花でお部屋や玄関を美しく~

日時: 毎月第3土曜日
13:00~15:00

場所: 玉成会館 1階研修室
対象: どなたでも



4月行事・教室予定

お問合せ：南部交流センター ☎22-6355/✉nanbu.kmn@gmail.com

日付	曜日	内容	時間	場所
1	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
2	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
3	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
6	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
8	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
9	木	絵手紙サークル マリーゴールド	13：30～15：30	1階研修室
9	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
9	木	3B体操サークル	19：30～21：00	2階和室
10	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
11	土	大正琴 さくらの会	9：00～11：30	1階研修室
12	日	福野南部地域づくり協議会総会	14：00～15：00	2階和室
13	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
14	火	バルーンアートゆめ	19：30～21：00	1階研修室
15	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
15	水	放課後スポーツ広場「Eキッズ」	16：00～17：15	☆KAWADAアリーナ福野 アリーナ
16	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
16	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15：00～17：45	☆KAWADAアリーナ福野 研修室
16	木	3B体操サークル	19：30～21：00	2階和室
17	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
18	土	ふれあいの会（草月）	13：30～14：30	1階研修室
20	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
22	水	玉成いきいきデイ	9：30～15：00	2階和室
22	水	放課後スポーツ広場「Eキッズ」	16：00～17：15	☆KAWADAアリーナ福野 アリーナ
23	木	絵手紙サークル マリーゴールド	13：30～15：30	1階研修室
23	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
23	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15：00～17：45	☆KAWADAアリーナ福野 研修室
23	木	3B体操サークル	19：30～21：00	2階和室
24	金	骨盤体操	13：30～14：30	2階和室
24	金	バドミントン・ピククルボール	15：00～17：30	☆KAWADAアリーナ福野 アリーナ
25	土	大正琴 さくらの会	9：00～11：30	1階研修室
27	月	書道教室	15：30～17：30	1階研修室
28	火	バルーンアートゆめ	19：30～21：00	1階研修室
30	木	健康体操&サロン	13：30～15：30	2階和室
30	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15：00～17：45	☆KAWADAアリーナ福野 研修室

バドミントン・ピククルボールを楽しもう♪

4/24 ㊄ 15:00～17:30

出入り自由ですのご都合の良い時間に
気軽にご参加ください(お申込み不要)

【場所】KAWADAアリーナ福野 アリーナ

【対象】小・中学生とそのご家族 【参加費】無料

【持ち物】飲物、内履き (道具はこちらで準備します)

【主催】放課後スポーツ広場「Eキッズ」 ☎ efamily.ekids@gmail.com

