

あけましておめでとうございます
今年も地域の皆様の健康づくりをサポートし
スポーツでまちを盛り上げていきます！！

施設会員（プール・トレーニング）

新春お年玉キャンペーン（3カ月パック販売）実施中

新春お年玉キャンペーン！！お得な3カ月パックを販売中！
期間中いつでもお申込みできます。（お一人様1回限り）

（実施期間） 2025年1月31日（金）まで

（対 象） 大人（高校生以上）

（内 容） プール3ヶ月会員 通常12,570円⇒10,000円
トレーニング3ヶ月会員 通常9,420円⇒7,000円
上記共通3ヶ月会員 通常14,130円⇒12,000円

※グループ会員様は対象外となります。
※価格は税込み金額です。

（お申込み） 新規ご入会の方 申込用紙の記入・代金
既に会員の方 会員証・代金
※利用開始日から3ヶ月の期間延長をします。



カラダも
ココロも
しあわせ



料金表（ご参考）

回数券プラス1キャンペーン実施中

（実施期間） 2025年1月31日（金）まで

（内 容） プール・トレーニングルーム・お風呂の回数券が
通常販売よりプラス1枚となるお得なキャンペー
ンです。回数券の利用期限はございません。

（例）通常11枚のもの⇒12枚に！

通常10枚のもの⇒11枚に！

また、期間中は普段販売していない5枚分の料金
でプラス1枚ついてくる回数券も販売しています。

（プール・トレーニング・共通回数券の大人のみ）

（購入方法） 館内の券売機でお買い求めください。

【施設利用料のご案内】

プール	当日券	回数券	月会費	年会費
大人	520円	5,200円	4,190円	41,900円
小・中学生	310円	3,100円	2,610円	26,190円
小学生未満	大人と小学生未満のお子さま1組で260円			
トレーニングルーム	当日券	回数券	月会費	年会費
大人	310円	3,100円	3,140円	31,420円
中学生	200円	2,000円	2,090円	20,950円
共通利用	当日券	回数券	月会費	年会費
大人	620円	6,200円	4,710円	47,140円
中学生	410円	4,100円	3,140円	31,420円
お風呂	当日券	回数券		
大人	200円	2,000円	●60才以上100円	
小・中学生	100円	1,000円	●小学生未満無料	



営業時間

日・祝日 9:30～19:00 月～土 10:00～21:30
休館日 毎週木曜日／年末年始

●親子でウォークラリーin花回廊
11月10日、70名の親子の皆さんが秋の花回廊でチェックポイントでクイズやチャレンジをしながらゴールを目指しました。チェックポイントではシールやお菓子をゲット！たくさん笑顔を見ることが出来ました。



●親子でアウトドアを楽しむ
12月1日、森林公園キャンプ場で、竹ごはん焼き芋を作りました。薪で火を焚いて作ったあつあつの白ご飯と焼き芋は格別の美味しさでした♡日常生活とは違う自然の中での特別な時間を親子で楽しめました。

南部町緑水湖健康マラソン大会

10月27日に南部町内外の近郊地域をはじめ西は山口県、東は茨城県よりご参加もあり、子どもから大人まで約750名の皆さんが秋の緑水湖畔で健脚を競われました。ランナーの皆さんは、1.5km、3.3km、5.0km、10.0kmのそれぞれのコースをさわやかな汗を流され、走る楽しさを味わっておられました。走り終えたあとの「山菜ごはん」と「なめこ汁」が、体と心にしみると好評でした。



マスターズクラブの活動紹介

南部町のスポーツ振興・普及啓発・強化育成・次世代育成・地域の活性化を目的とするチームです。高校生以上が参加できる活動です。

●南部町ゴルフクラブ

南部町ゴルフクラブは、町民や町内企業にお勤めの方が参加できる大会を、春と秋の年に2回開催をしています。この大会を通じて、ゴルフの普及だけでなく、様々な年代の地域の方の交流が生まれることを目的に開催し、今回で40回となりました。写真は上位者のご紹介です。今後も継続していきますので、皆様のご参加をお待ちしています。



グラウンドゴルフ倶楽部



2024.10.15 潮風の丘とまり
1位 西田 博志
2位 藤本 建雄
3位 岡村 勝美



2024.11.19 南部町農業者トレセン
1位 吉岡 毅
2位 岡村 勝美
3位 竹田 英和



スポnetなんぶ 事務局 (木曜日休み)

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺 331-1 (南部町総合福祉センターしあわせ内)

電話 0859-66-5400 ホームページ <http://www.suponetnanbu.jp>

■鳥取SAKURAクラブ (ソフトボール)

全日本中学生女子大会出場 (8月)
1回戦惜敗



■テニスクラブ

U14全国選抜Jr 鳥取予選
大谷煌 2位
尾田宗介 3位
伊藤凜太郎 4位

■南部ベースボールクラブ

第28回西伯郡少年野球新人戦大会
優勝 (11月)



■南部ジュニアサッカークラブ

U-12選手権 県大会ベスト16 (10月)
トレイスカップ3rd 優勝 (11月)



夢につながる子どもの仕事講座

11月22日にトップおとめピンポンズ名古屋所属の安藤みなみ選手を講師としてお招きし、卓球を始めたきっかけやプロ選手の生活の様子などのお話を聞き、西伯小学校5年生の児童と交流を深めました。



お話や質問タイムのあとは実技指導もしていただきました。プロ選手の迫力あるラリーやスマッシュに子供達の目も輝きました。安藤選手と一緒にゲームやプレーをするうちにすっかりラケットやボールに慣れてきて、会場は大盛り上がり！！プロ選手との貴重な時間を過ごしました。

スタッフコラム ENJOY SPORTS ENJOY FITNESS

寒い季節にこそプールでの運動を！！

水中ウォーキングや水泳で心も体もリフレッシュしませんか。寒い季節になると、つい外出を控えがちになり、自然と夏より動く量が減る方も多いのではないのでしょうか。この時期こそプールでの運動がおすすめです。しあわせプールは1年中一定の水温と湿度が保たれているため、季節関係なく楽しめる温水プールです。特に水中ウォーキングと水泳はどちらも冬にぴったりの全身運動です。

水中ウォーキングは水の浮力と抵抗を活かし、関節や筋肉の負担を軽減しながら運動ができます。足腰を強化したい方や初心者の方に特におすすめです。水の抵抗が筋肉を自然に刺激するため、効率よく鍛えられます。

一方、水泳は有酸素運動として心肺機能を高めるだけでなく、体幹や腕、脚をバランスよく動かすため、筋力も効率よく鍛えられます。体力向上や体型維持に効果的です。

どちらの運動もストレス解消や血行促進の効果があり、体を温め免疫力を高めるのに役立ちます。プール後は、ほっとするジャグジーやサウナで心地よくリフレッシュ。体をしっかり温めることもできます。この冬はプールで楽しく体を動かしてみませんか。

(運動指導員 友定 菜々)

FOLLOW US !!

インスタ やってます！



ホームページ