

おかげさまで

20
周年

氷見市総合型地域スポーツクラブ

いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも

ふれんず

令和7年度
会員募集!!



ごあいさつ



会員並びに市民の皆様におかれましては、平素より総合型地域スポーツクラブ『ふれんず』の活動・運営に対しご協力・ご支援いただき、深く感謝申し上げます。

スポーツは心身の健康増進や人と人との交流を促進し、長寿社会における健康寿命の延長に欠かせないものです。当市においては第2期氷見市スポーツ推進計画が策定され令和4年度から推進が始まっていますが、「スポーツ活動を支える組織の充実と交流・連携・協働の推進」、「積極的に運動に取り組む子どもの育成」、「スポーツのすそ野を拡大する指導者の育成」といった場面で総合型地域スポーツクラブ『ふれんず』は一躍を担っているところです。

総合型地域スポーツクラブ『ふれんず』は今年、設立20周年を迎えますが、『いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも』のキャッチフレーズを掲げ、一層の競技力向上と健康づくりに向けて活動してまいります。日ごろより、応援していただいている市民の皆様や、サポーター会員、ふれんず会員の皆様と一緒に楽しめる場づくりに向けて運営していきたいと思ひます。

今後とも皆様のご協力・ご支援をお願い申し上げます。

会長 石上 隆宏

見学・体験 無料!!

事前にお問い合わせください。

がんばろう氷見!

令和6年能登半島地震により被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。



ふれんず事務局

氷見市ふれあいスポーツセンター (公財)氷見市スポーツ協会事務局内
TEL (0766) 74-8500 FAX (0766) 74-8501

入会までの流れ



う〜ん...

何かスポーツをやってみたいなあ...



この教室にしよう!



OK!

ふれんずの教室は無料体験OK♪



〇〇教室を体験したいんですが〜



〇〇教室に連絡しておきますね!



ラリーだ!

楽しい〜!



体験できるといいね!



シュートだ!



がんばるぞ〜!

楽しいから入会しちゃった♪

ふれんずでは各教室の他に様々なイベントを開催しています! ふれんず会員になれば楽しいイベントにたくさん参加できるよ♪



★ふれんずの目的 『いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも』を合言葉に

- 子どもから高齢者まで、誰もが気軽に楽しむことができる環境づくりを目指します。
- 生涯を通じて技能・体力の維持向上を目指してスポーツに取り組む機会を提供します。
- 健康で明るく、活力に満ちたスポーツコミュニティの形成を目指します。

★ふれんずに入会すると・・・

- 新規会員へ「ふれんずタオル」をプレゼントします。
- 会員証を提示すると、ふれあいスポーツセンターのランニング走路が無料で利用できます。
 - ・大会、イベント等の開催時は、利用できない場合もありますのでご利用前にお問い合わせください。
 - ・会員証を忘れた場合は有料となりますのでご注意ください。
- ブンシンスポーツでお買い物時に、ふれんずの会員証を提示すると年間を通じてVポイントが2倍になります。※対象外の商品がありますので、購入前にお店の方にご確認ください。

ふれんず
Tシャツ・ポロシャツ
タオル販売中!!



総合型地域スポーツクラブ
ふれんず

★ふれんずからのお願い

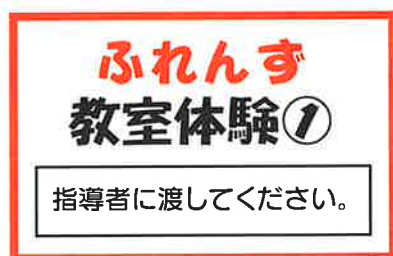
- 会員の有効期限は4月1日から翌年の3月31日までです。
- 年会費、教室の受講料は原則として返還いたしません。
- 指導者、施設の都合により教室の日程が変更になる場合があります。
- 教室によっては、定員がいっぱいでキャンセル待ちになる場合があります。
- 退会される場合は、**退会届**と**会員証**を事務局へ提出してください。

会員有効期限は1年！
継続会員も手続きが必要です。
忘れないでね！



★教室を体験するときは

- 事前にふれんず事務局へお電話ください。(0766-74-8500 火曜日休館)
- 体験当日は、受付にて体験申込書を記入し、「ふれんず体験カード」を指導者に渡してください。



【申し込み方法】

新規申し込みは、**3月1日(土)**から、ふれんず事務局(ふれあいスポーツセンター内)で受け付けます。
申込用紙に必要事項を記入の上、年会費を添えてふれんず受付へお申込みください。高校生以下の場合
は保護者印が必要です。

【年会費及び保険料】 ※保険の年齢は、令和7年4月1日時点の年齢となります。

	年会費	スポーツ保険
大人 64歳以下	3,000円	1,850円
大人 65歳以上	3,000円	1,200円
子供 中学生以下	2,000円	800円

令和7年度

随時募集中

教室・サークルのご案内

月 水 木 金 土 日

健 は…氷見きときと健康ポイント対象教室



1 ラージボール卓球教室 健 大人

健康増進、維持を目標に活動しています。

〈対 象〉一般
 〈曜 日〉月曜日・木曜日
 〈時 間〉9:30～12:00
 〈定 員〉30名
 〈開始日〉4/3
 〈指導者〉中居、瀧元
 〈受講料〉週1…1,000円/月
 週2…1,500円/月



2 たのしい歌謡教室 大人

毎月、新曲を一曲ずつ基本から練習します。お友達もたくさんでき、みんなで楽しく歌って健康づくりをしましょう。

〈対 象〉一般女性
 〈曜 日〉月曜日 (月3回)
 〈時 間〉14:00～15:00
 〈定 員〉20名
 〈開始日〉4/7
 〈指導者〉三国恵子
 〈場 所〉3回目は三国音楽教室
 〈受講料〉3,000円/月



3 ハンドボール教室 子供

基本的な練習から試合形式の練習まで、ハンドボールの楽しさを体験し、将来大きな大会で活躍する選手を目指します。



〈コース〉	〈対 象〉	〈曜 日〉	〈時 間〉	〈定 員〉	〈開始日〉	〈場 所〉	〈指導者〉	〈受講料〉
低学年コース	6歳～小3	月	19:00～20:00	各50名	4/7	ふれあい スポーツ センター	堀川、西田、 林、江幡、 室田、水上、 八塚、前、 伊藤、竹森、 ほか	3か月払い 4,000円/年4回
高学年コース	小4～小6	月 木	19:30～21:00 19:00～21:00		4/3			3か月払い 6,000円/年4回
中学生コース	中1～中3	水 日	19:00～21:00 13:00～17:00	各50名	4/2	氷見高校 B&G海洋センター	HC氷見 スタッフ	3か月払い 6,000円/年4回

4 キッズスポーツ(体操教室) 子供

器械体操を通じて、体を動かすことの楽しさを伝えながら、スポーツの基盤となる身体づくりを目指します。育成コースでは、大会へ出場する選手育成を行っています。2015年～2017年日本体操協会ジュニアナショナル強化コーチも指導にあたっています。



2クラス以上受講の場合
 一般コース +2,000円 (1クラス毎)
 育成コース +2,500円

〈コース〉	〈対 象〉	〈曜 日〉	〈時 間〉	〈定 員〉	〈開始日〉	〈指導者〉	〈受講料〉
一般コース	4才～小6	月	17:20～18:20	各20名	4/7	★稲川峰士	4,500円/月
		木	17:20～18:20		4/3		
		土	15:50～16:50		4/5		
育成コース	小学生以上	月	18:00～20:00	—	4/7	★稲川真知子	5,000円/月
		木	18:00～20:00		4/3		
		土	14:50～16:50		4/5		

●保険は必ず加入願います。 ★は…(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者体操コーチ3

5 フレッシュテニス教室 健 子供 大人

年齢に関係なく気軽に汗をかけるスポーツです。
初心者大歓迎!!



〈コース〉	〈対 象〉	〈曜 日〉	〈時 間〉	〈定 員〉	〈開始日〉	〈指導者〉	〈受講料〉
大人・月	中学生以上	月 曜 日	10:00~12:00	30名	4/7	谷村正弘	7,000円/年
大人・水	中学生以上	水 曜 日	19:00~21:30	30名	4/2	川村勇太 岩上恭子	12,000円/年
ジュニア	小学3年生以上	水 曜 日	19:00~20:30	15名			

6 ジュニアソフトテニス教室 子供

初心者大歓迎!仲間達と、楽しく、厳しく、大会に向けて頑張っているチームです。お友達を誘ってやってみよう!



〈対 象〉小学生
 〈曜 日〉月曜日・金曜日
 (木・土・日強化練習)
 〈時 間〉18:30~21:00
 〈定 員〉50名 〈開始日〉4/7
 〈場 所〉ふれスポ・天狗林ほか
 〈指導者〉大石真吾、飯久保靖代
 ほか
 〈受講料〉3,000円/月

7 骨盤体操教室 健 大人

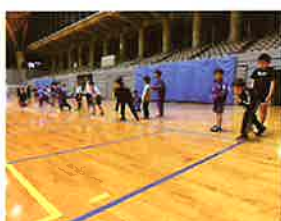
体の不調は歪みが原因かも!今すぐゴムを使った骨盤体操で、めまい、頭痛、腰痛、ひざの痛みにさよならしましょう😊



〈対 象〉一般
 〈曜 日〉水曜日(月3回)
 〈時 間〉10:00~11:00
 〈定 員〉20名
 〈開始日〉4/2
 〈指導者〉梨木 香
 〈受講料〉3,000円/月

8 かけっこ教室 子供

小学1年生から3年生を対象に、運動の基本となる走りと低学年の間に鍛えておく良い神経系のトレーニングを行っています。本格的に競技を始める前の体づくりを目的としています。



〈対 象〉小1~3
 〈曜 日〉水曜日
 〈時 間〉①17:00~18:00
 ②18:00~19:00
 〈定 員〉各12名程度
 〈開始日〉4/9
 〈指導者〉瀬戸裕子
 〈受講料〉3,000円/月

9 陸上教室 子供

速く走る為の基本動作を中心に、専門的な練習など、幅広い指導者の下、楽しく時には厳しく指導していきます。



〈対 象〉小4~小6
 〈活動日〉水曜日(月4回)
 土曜日(月2回)
 土は12月~2月はいきません
 〈時 間〉水...19:00~20:30
 土...15:00~17:00
 〈定 員〉25名程度 〈開始日〉4/2
 〈指導者〉城下、竹、山田、堤下
 〈場 所〉水...ふれあいスポーツセンター
 土...城光寺陸上競技場
 〈受講料〉3,000円/月

10 柔道教室 子供

礼法、基本動作の修得、各種大会に出場し、技術並びに基礎体力の向上を図ります。



〈対 象〉小学生
 〈曜 日〉水曜日・金曜日
 〈時 間〉18:30~20:30
 〈定 員〉30名 〈開始日〉4/2
 〈指導者〉越田利徳(五段)、鎌仲海渡(五段)
 本多叶樹(三段)、瀧本舞実(三段)
 〈受講料〉6,000円/年2回
 ●保険は必ず加入願います。
 別途登録料 1,100円

11 フットサル・サッカー教室 子供

氷見FCU-12のスタッフが年間を通じて指導します。サッカーとフットサルは、ルールやボール、コート大きさなど違いますが、チームメイトと一緒に、ボールを蹴って、ゴールに入れる事は一緒です。フットサル教室で慣れて、サッカークラブ(氷見FC)に入り、サッカーを楽しんでください。



〈対 象〉小学生以上
 〈曜 日〉水曜日...第1・3・5週 5・6年生
 第2・4週 4年生以下
 12~3月...毎週土・日曜日
 〈時 間〉18:00~21:00
 〈定 員〉70名 〈開始日〉4/9
 〈指導者〉木谷和司
 〈受講料〉10,000円/年
 保険は必ず加入願います。

12 少年剣道教室

子供

初心者は普段着で行います。(竹刀のみ各自で購入) 土曜日・日曜日のどちらでもOK。初級～上級は剣道具(面、胴、垂れ)は貸出します。(竹刀、小手、剣道着、袴は各自購入)



〈コース〉	〈対 象〉	〈曜 日〉	〈時 間〉	〈定 員〉	〈開始日〉	〈指導者〉	〈受講料〉
初心者	年 長 小学生	土 曜 日	18:00～19:00	30名	4/6	田中一範 中島 豊 越田剛史	1,000円/月
		日 曜 日	9:00～10:00				
初級～上級	小学生	水 曜 日	19:00～20:30	30名	4/2	長澤泰宏 山口哲矢	3,000円/月
		土 曜 日					

13 3BビューティーUP教室 健 大人

3種類の用具、ボール、ベル、ベルターを助けとして使用しながらすべての動きを音楽に合わせて楽しく体を動かす手具体操。生活習慣病の予防、心身のリフレッシュ、仲間づくりを目的としています。



〈対 象〉一般女性
 〈曜 日〉木曜日
 〈時 間〉10:00～11:30
 〈定 員〉20名 〈開始日〉4/3
 〈指導者〉(公社)日本3B体操協会
 公認指導士 松本清子
 〈受講料〉3,500円/月
 保険は教室で加入します。

14 太極拳教室 健 大人

24式太極拳套路を中心として、身体を鍛錬し、体内の代謝の向上と体力の向上を図ります。



〈対 象〉一般
 〈曜 日〉木曜日
 〈時 間〉19:30～21:00
 〈定 員〉15名
 〈開始日〉4/3
 〈指導者〉辻井明美
 〈受講料〉2,000円/月

15 新体操教室 子供 大人

ボールやリボン、色々な手具を使い、みんなで楽しく踊りましょう。年に一度発表会をしています。



〈コース〉	〈対 象〉	〈曜 日〉	〈時 間〉	〈定 員〉	〈開始日〉	〈指導者〉	〈受講料〉
初級チャイルド	年中～小1	木 曜 日	18:00～18:50	20名	初回のみ	江幡千佳 他数名	4,000円/月
初級ジュニア	小2～小6	金 曜 日	18:00～19:00	20名	4/3		6,000円/月
中級ベーシック	小1～小6	木・金曜日	18:00～19:30	—	4/3		
上級育成・選手	小4～高校生	木・金曜日	18:00～21:00	—	4/3		8,000円/月

16 運動教室 子供 大人

運動が苦手な方のための運動教室です。遊びを通して運動することの楽しさを経験します。一緒に楽しみましょう。
 ※曜日、時間が変更になりました!



〈対 象〉小学生以上
 〈曜 日〉金曜日(月2回)
 〈時 間〉17:00～18:00
 〈定 員〉制限なし
 〈開始日〉4/11
 〈指導者〉健康運動実践指導者
 松田伊甲子
 〈受講料〉1家族3,000円/月

17 バドミントンサークル 子供 大人

バドミントンを楽しんで元気に!



〈対 象〉小学4年生以上
 〈曜 日〉金曜日・土曜日
 〈時 間〉18:30～21:30
 〈定 員〉30名
 〈開始日〉4/11
 〈指導者〉数下秀之、安土浩二
 〈受講料〉小学生 1,000円/月
 中学生 1,000円/月
 高校生以上 2,000円/月
 ※クラブチームの練習を同時開催

18 キックボクシング教室 子供 大人

キックボクシングの動きを活かして、子供の運動神経向上、女性のダイエット、ストレス解消を目的とし、楽しく活動していきます。※グローブは各自準備



〈コース〉	〈対 象〉	〈曜 日〉	〈時 間〉	〈定 員〉	〈開始日〉	〈指導者〉	〈受講料〉
ジュニア	年 中 中学生	土 曜 日	19:00~20:00 (中学生が一定 数集まった場合 20:00~21:00)	20名	4/5	松下 金子 高野	2,000円/月
女 性	高校生以上	金 曜 日	19:00~20:15	10名	4/4	竹腰	3,000円/月

19 バレーボールサークル 子供 大人

小・中・高・一般誰でも参加できる教室です。



〈対 象〉小学生以上
 〈曜 日〉土曜日
 〈時 間〉18:30~21:00
 〈定 員〉30名
 〈開始日〉4/12
 〈指導者〉中居、田中、宮崎
 〈受講料〉100円/1回



20 卓球サークル 健 子供 大人

初めて卓球をされる方を優しく教えることから、初級・中級者の卓球愛好者が楽しむサークルです。一緒に楽しみましょう。



〈対 象〉小3~一般
 〈曜 日〉土曜日
 〈時 間〉19:00~21:00
 〈定 員〉小3~小6 20名
 中学~一般 20名
 〈開始日〉4/12
 〈指導者〉堂田、谷口
 〈受講料〉1,500円/月

21 硬式テニスサークル 健 大人

年間を通してサークル活動することでテニス経験者の継続的活動を行い、テニス人口の底辺拡大を目指します。



〈対 象〉一般
 〈曜 日〉木曜日
 日曜日(4月・11月~3月)
 〈時 間〉19:00~21:00(木)
 18:00~21:30(日)
 〈定 員〉20名 〈開始日〉4/13
 〈場 所〉天狗林健康広場テニスコート
 (5月~10月)
 メインアリーナ
 (4月・11月~3月)
 〈指導者〉伏喜裕久、米澤忠司、小杉毅
 〈受講料〉1回300円(年50回)

教室の日程は こちらでお知らせしています

Instagram



活動の様子はこちらをご覧ください



見てね♪

Facebook



2024年
ふれんず交流会



美味しい魚と温泉で、
心やすらぐおもてなし。
法要・各種会合にもご利用ください。

磯波風 いそなみ
氷見市泊(氷見北IC・源内ICより車で5分)
TEL 0120-74-2336
http://www.isopp.co.jp/himi/

住みよい環境づくりに奉仕する

立山土建株式会社
代表取締役社長 森越三敬
富山県氷見市海津26-1 TEL 0766(91)3115
FAX 0766(91)3114

Sports Professional Shop
ブンシンスポーツ
氷見市幸町9-43 TEL&FAX 0766-72-0356
http://www.bunshinsports.jp

水産加工・販売
江政商店
TEL: 0766-72-2292

～continue challenge the best manufacturing～
最高のものづくりへ挑戦しつづける

株式会社トライ・プリント
■本社工場：〒935-0002 富山県氷見市阿尾 77-3 TEL:0766-74-5545
～ あなたの需要もそのままでシャツ・エコバッグにいたします ～
■TRY-SHOP (ヒミツノアソビバ)：〒935-0012 富山県氷見市比美町 9-8

あなたに夢と思い出を運ぶ…
平和交通株式会社
代表取締役 山田 真 功
〒935-0031 氷見市柳田2078-1
貸切バス 0766-91-8383
タクシー 0766-91-0303
旅行部 0766-91-8989

M'pro 株式会社 M'pro
本社工場 氷見市北大町7-12 TEL 0766-73-0880
FAX 0766-73-0881
幸町工場 氷見市幸町4420 TEL 0766-75-3222
FAX 0766-75-3077

業務用卸・小売
肉の長井
氷見市丸の内13-18
TEL 0766-72-5544(代)
TEL 0766-72-5620・FAX 0766-74-5620

北陸銀行
氷見支店
氷見市本町 16-19
TEL (0766) 74-0800

有限会社 鎌仲建設
代表取締役 鎌 仲 和 紀
〒935-0025 富山県氷見市鞍川3066-1
TEL 0766-72-6139 FAX 0766-72-6141
http://www.kamaken.okoshi-yasu.net/

地域サポーター会員
私たちもふれんずを応援しています

漁船用内燃機 及び 漁業機器販売・修理
アライソマリーナ(ボート、船外機、ディーゼル)
株式会社 堀江鉄工
〒935-0004 富山県氷見市北大町2-19
TEL 0766-74-2680 FAX 0766-74-2044
http://www.astee-horie.co.jp

ソフトテニス・バドミントン・テニス・スポーツ全般
グリーンスクエア
〒933-0032 富山県高岡市定塚町1-11
TEL (0766) 21-1155(代)・24-6755 FAX (0766) 23-3447

地域サポーター募集!
* ふれんずの活動を応援して下さる「ふれんず地域サポーター」を募集します。
* ご協力いただける方はふれんず事務局まで連絡をお願い致します。

廃車買取
TEL 0766-74-7515 氷見市万尾840-1
FAX 0766-74-3545

富山・氷見の
海の恵みを、
越田商店 食卓にお届けします。
受取時間 / 10:00～16:00 定休日 / 水・日・祝
〒935-0015 富山県氷見市伊勢大町2丁目16-7
TEL 0766-72-0283 FAX 0766-72-0263
《オンラインストア》www.koshidasyouten.jp

見学・体験いつでもどうぞ!
氷見市柔道会
毎週水・金 一般の部 19:30～21:00

居酒屋 もっちゃん
代表 森 秀 樹
TEL, FAX 0766-72-5225

地域と共に生きる
(株)小清水建設

氷見市 氷見市農業協同組合
富山県氷見市朝日丘2-32
電話 0766-74-8821
FAX 0766-74-2874

電気設備・揚水機工事
森山電機(株)
氷見市幸町5-5 TEL (0766) 74-0121

崎山税理士事務所
〒933-0806 富山県高岡市赤祖父679番地
TEL (0766) 24-1572 FAX (0766) 24-1696
E-mail: sakkyt@upload21.com

氷見港港外市場
ふみみち屋
富山県氷見市北大町25-5
TEL (0766) 72-3400 FAX (0766) 72-3404

会社案内・社史・随筆集・句集
歌集・PR誌等の総合印刷のご相談は
④ 数下紙工印刷株式会社
〒935-0024 富山県氷見市窪1971-6
TEL (0766) 91-3338 (代)
FAX (0766) 91-0517

socio

しんきんで豊かな明日を
氷見伏木信用金庫
http://www.shinkin.co.jp/himifusi/

愛する家族を守る。
株式会社 リアルセキュリティ
富山県公安委員会認定 第50000088号
氷見市海津72番地 ☎91-8167