ここは、健康的に人生を輝かせるみんなの王国

子ども達から高齢者までの各年代に必要とされる健康な社会生活の維持、および、運動を通した健康の増進の支援に関する事業を行い、地域福祉の発展およびスポーツの振興に寄与します。

元気王国とは「楽しく生きがいを持って」

私達「元気王国」は、子ども達から高齢者まで全ての年代の方が楽しく、生きがいを持って暮らすための健康づくりをサポートする NPO 法人です。

各種スポーツの普及や強化、地域の体力アップ事業など、年代・目的にあった プログラムを提供し、元気で健全な街づくりに貢献します。
健康的なカラダづくりは、日々のイキイキとした暮らしにつながり、ココロの健康のためにもとても大切です。「元気王国」を通して、一人でも多くの人がスポーツや健康づくりを楽しんでいただき、地域全体が活気に満ちあふれるようサポートしていければと考えます。

理事長 佐藤香奈子

健康づくり支援事業

【地域コミュニティの健康づくり指導】
市民サークルや公民館、学校や企業などに講師が出張し、様々な運動指導を行っています。

○軽体操
誰でも無理なくイスを使って日常生活をいきいき過ごすための運動

○高齢者介護予防運動
転倒予防などに効果的な筋力アップやロコモ予防体操を行います

○腰痛肩こり予防のストレッチ
筋肉の張り（凝り）をほぐし機能改善運動で予防に繋げます

総合型地域スポーツクラブ

活動場所｜中町にぎわい健康プラザ
持ち物｜マスク、室内シューズ、タオル、飲み物、運動ができる服装

使って貯めよう筋肉貯金 やさしい
貯筋運動
月曜日（月 2 回）
9:30~10:30（1 時間）
対象｜概ね 60 歳以上
料金｜1 回 300 円

お手軽有酸素運動教室
ワンコインエクササイズ
月曜日（月 2 回）
10:30~11:30（1 時間）
対象｜概ね 50 歳以上
料金｜1 回 500 円

楽しくカラダを鍛える
エンジョイフィットネス
第 1・3月曜日（月 2 回）
15:30~16:30（1 時間）
対象｜概ね 60 歳以上
月謝｜1500 円

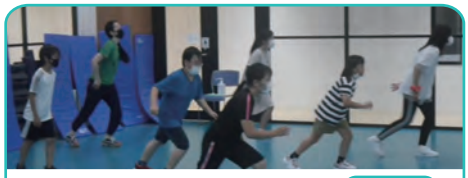
いつまでも若々しく元気な体づくり
いきいきエクササイズ
火曜日（月 4 回）
13:30~14:30（1 時間）
対象｜概ね 60 歳以上
月謝｜1 ヵ月 3,000 円

楽しく笑顔で汗をかこう
スマイルフィット SmileFit
火曜日（月 4 回）
15:30~16:30（1 時間）
対象｜概ね 50 歳以上
月謝｜1 ヵ月 3,000 円

楽しく体の動かし方を覚えよう Kids
ヘキサスロン
毎週火曜日（月 4 回）
17:30~18:30（1 時間）
対象｜小学 1 ～ 6 年生
月謝｜1 ヵ月 2,000 円

全身エクササイズ・ストレッチ
ストレッチ&リラックス
水曜日（月 4 回）
10:30~11:30（1 時間）
対象｜概ね 60 歳以上
月謝｜1 ヵ月 3,000 円

引き締まった身体を目指す
体幹アプローチ教室
水曜日（月 4 回）
15:30~16:30（1 時間）
対象｜どなたでも
月謝｜1 ヵ月 3,000 円



運動やダンスが苦手でも大丈夫 Kids
キッズチャレンジダンス
水曜日（月 3 回）
18:00~19:00（1 時間）
対象｜小学 1 ～ 6 年生
月謝｜1 ヵ月 3,000 円

太りにくくコリの無いカラダへ
コアコンディショニング
水曜日（月 3 回）
19:15~20:15（1 時間）
対象｜どなたでも
月謝｜1 ヵ月 3,000 円

元気に日常生活を送るために やさしい
ときめきロコモ運動教室
木曜日（月 4 回）
14:00~15:00（1 時間）
対象｜概ね 70 歳以上
月謝｜1 ヵ月 3,000 円

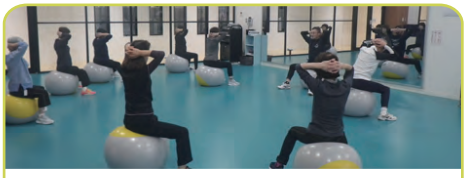
楽しく笑顔で汗をかこう
スマイルフィット SmileFit
木曜日（月 4 回）
15:30~16:30（1 時間）
対象｜概ね 50 歳以上
月謝｜1 ヵ月 3,000 円

いいとこどりで心も体もスッキリ
有酸素筋トレ教室
金曜日（月 4 回）
9:15~10:15（1 時間）
対象｜概ね 60 歳以上
月謝｜1 ヵ月 3,000 円

心とカラダをリフレッシュ
ストレッチ教室
第 1・3金曜日（月 2 回）
10:30~11:30（1 時間）
対象｜どなたでも
料金｜1 ヵ月 1,500 円

体を鍛えて元気ハツラツ
元気クラブ
金曜日（月 4 回）
13:30~14:30（1 時間）
対象｜概ね 60 歳以上
月謝｜1 ヵ月 3,000 円

お家で出来る運動動画 YouTube配信中 !!



インナーマッスルを鍛える
バランスエクササイズ教室

金曜日（月４回）
15:30~16:30（1 時間）
対象｜どなたでも
月謝｜1 ヵ月 3,000 円

目指せ！バク転の習得 Kids
キッズ・ジュニアバク転教室

土・日曜日（月２回）
9:30~10:30（1 時間）
対象｜年少～小学３年生
月謝｜1 ヵ月 2,000 円

音楽に合わせて体を動かす
障がい者スポーツクラス

土・日曜日（月２回）
13:30~14:30（1 時間）
対象｜知的障がい者
月謝｜1 ヵ月 2,000 円

自然体験事業

鳥海山および環鳥海山の川･海をフィールドに、「水」をキーワードにした自然体験活動を行ないます。

【自然体験活動３つの理念】

庄内の歴史・自然を身近に感じながら体験できる独自の自然体験活動を提供します。

●人・自然のパワーを体で感じよう！

●歴史・文化に触れよう！

●ともに元気になろう！

法人概要

特定非営利活動法人元気王国

設立年月日：2006 年 4 月

住所 / 連絡先

〒998-0044 山形県酒田市中町 1-9-17
TEL:0234-26-0470 / FAX:0234-28-8222

営業時間

電話対応時間：9：00 ～ 21：00
※年末年始お休み

npo-genkioukoku@lemon.plala.or.jp

https://www.genkioukoku.com

Facebookでチェック

活動の種類

- 保健、医療又は福祉の増進を図る活動
- 社会教育の推進を図る活動
- まちづくりの推進を図る活動
- 学術、文化、芸術又はスポーツの振興を図る活動
- 子どもの健全育成を図る活動

事業の種類

- 地域住民に対する健康維持及び増進のためのプログラムの作成、指導及び啓発活動
- 健康な社会生活維持および健康な状態で長生きするための各種イベント、講演会等の企画、開催
- 健康づくりのためのボランティアの育成
- 運動施設、体育施設などの各種公共的施設の維持、管理に関する運営
- スポーツ教室の開催等、各種スポーツ活動の普及、発展に関する事業
- 総合型地域スポーツクラブの運営
- 関係機関・団体等に対する企画立案、指導、助言及び協力に関する事業
- ボランティア・サークルの運営・活動支援
- 野外活動を通じて心身の健康を図る事業
- 健康増進を目的とした活動を通じた、街中のにぎわい創出を図る事業
- その他本会の目的を達成するために必要な事業

酒田市管理運営業務委託

酒田市 中町にぎわい健康プラザ

〒998-0044 山形県酒田市中町 2 丁目 4-12

トレーニングマシーンやウオーキングコースを配置し、各種運動を通して市民の健康増進を図るスペースとイベントや休憩場所として利用できる交流スペースからなる施設です。

コロナウイルス感染症対策を万全にして営業しています。

【マシンスペース】

トレーニングマシーンやウオーキングコースを配置し、各種運動を通して市民の健康増進を図るスペースとイベントや休憩場所として利用できる交流スペースからなる施設です。

【多目的スペース】

多目的スペースは、市主催の健康教室などに使用する他、市民への貸し出しも行います。

利用料
マシンスペース・ウオーキングコース

ご利用対象：中学生以上
1 人 1 回 300 円（11 回券 3,000 円）

開館時間・休館日

9:00 ～ 21:30
※マシーン利用は 21:00 までとなります。
12 月 29 日～ 1 月 3 日休館
※開館時間及び休館日は変更する場合があります。

受付時間・利用料金
多目的スペース

9:00 ～ 20:00（休館日を除く）
※ご利用は 21:00 までとなります。

【多目的スペース占用使用料】
1 時間 1,020 円
（要予約。予約は 3 か月前から受け付けます。）

受付方法：電話または来館し予約してください。
申請方法：酒田市中町にぎわい健康プラザに申請書を提出し予約完了です。

酒田市中町にぎわい健康プラザ
☎0234-43-1373

年中無休の有料駐車場で、施設利用者以外の方もご利用いただけます。
24 時間ご利用いただけます。開館時間外は夜間出入り口をご利用ください。
駐車場に関するお問い合わせ：酒田市都市デザイン課地域公共交通係　TEL0234－26－5756
身障者駐車スペース 2F、3F に 2 台ずつご用意しています。

湊酒田つや姫
ハーフマラソン大会
第11回 2022年 10月16日（日）
ゲストランナー野々村真さん

山形県・秋田県 鳥海山
SEA TO SUMMIT 2022

NPO 法人元気王国は上記イベントのサポートをしています。