



南魚スポーツパラダイス

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社 スポーツ振興係

ディスポート南魚沼

11月の休館日
2日(月)、9日(月)、16日(月)、
24日(火)、30日(月)

〒949-6611 南魚沼市坂戸372 ディスポート南魚沼内 ディスポート☎773-6620 スポパラ☎773-3210

スラックライン講習会

ベルトの上でバランスをとるスポーツ「スラックライン」の講習会を開催します。遊び感覚でまずはベルトの上で片足で立つ練習から始めてみませんか？

日時 11月18日(水) 17:30～18:30(雨天中止)

対象 5歳(年長)児以上(大人も大歓迎)

定員 10人(先着)

受講料 会員：無料、一般：200円

※別途、施設利用料100円が必要(定期券可)

持ち物 運動着、屋外用シューズ、タオル、飲み物

※今季のスラックラインパークは11月30日(月)で閉場します(降雪状況により変更の場合あり)

トレーニングマシン使用法講習会

気温が下がり、日暮れも早くなりました。明るく快適な室内で「マシンウォーキング」と「筋力アップ」をしませんか？マシンは、どなたでも簡単に利用できます。

日時 11月29日(日) 12:00～13:30

対象 中学生以上 **定員** 6人(先着)

受講料 会員：無料、一般：200円

※別途、施設利用料300円が必要(定期券可)

持ち物 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

共通事項

申込み ディスポート南魚沼(電話申込み可)

第16回南魚沼市囲碁・将棋大会 参加者募集・初心者歓迎

【問合せ】囲碁・将棋大会
実行委員会事務局(社会
教育課生涯学習班)
☎773-66610

日時 11月22日(日)(受付：午
前9時～9時30分、時間厳
守)

会場 ふれ愛支援センター
参加費

高校生以上 1,000円、
中学生以下 500円

※昼食代を含む、当日集金
申込み 各公民館に申込書を
ご提出ください。

※電話で申込みはできません
締切り 11月16日(月) 午後5
時

市民向けオンライン講座 ～自宅で体験！ヨガ教室～

【問合せ】社会教育課生涯
学習班
☎773-66610

ビデオ会議アプリ「Zoom」
を活用して自宅から参加する
オンライン講座「ヨガ・ルー
シーダットン」を開催します。

端末を用意のうえ、自宅から
気軽にご参加ください。

日時 11月20日(金)、27日(金)

午後7時30分～9時(ミ
ーティング入室：午後7時)

参加費 無料

講師 関 千恵子さん(講座
補助：愛南魚沼みらい塾ス
タッフ)

対象 市内在住でZoomの
基本操作ができる人

定員 各回15人(先着順)

内容 ヨガ・ルーシーダッ
トン

申込期間

11月4日(水)～18日(水)

申込み 専用フォームからお
申し込みください。

その他

- 必ずZoomのアプリをイ
ンストール済みの端末(ス
マートフォン・タブレット・
パソコンのいずれか)をご
用意ください。
- 参加に必要なミーティング
IDなどは、申込み後に社
会教育課から送付します。

※詳しくは、市ウェブサイト



(「Zoomオンライン講
座」で検索)をご覧になる
か、社会教育課までお問い
合わせください

北朝鮮による拉致問題を 考える巡回パネル展の開催

【問合せ】市民課
☎773-6661

拉致問題や特定失踪者の問
題について、理解と関心を深
めてもらうため、新潟県と共
催で巡回パネル展を開催しま
す。

拉致問題の解決には、みな
さん一人ひとりの解決を願う
声が、なによりも強い力にな
ります。

開催期間

11月10日(火)～29日(日)
午前9時～午後9時

会場

市民会館2階 市民ギヤラ
リー

展示内容

横田めぐみさん、曾我ひと
みさんの母・ミヨシさんなど
拉致被害者や特定失踪者の写
真パネル約50点ほか

入場料 無料