

第2期 親子ヨガ教室

親子でスキンシップをしながら体を整えていきます。

|   |     |    |                       |
|---|-----|----|-----------------------|
| <b>日時</b> 6月12日～7月10日の毎週火曜日（全5回）<br>10:15～11:45<br><b>定員</b> 8組（先着順）<br><b>会場</b> ディスポート南魚沼3階 ミーティングルーム<br><b>対象</b> ハイハイ～3歳児と母親<br><b>申込み</b> ディスポート南魚沼（受付：5月8日(火)9:00～） | 参加料 | 会員 | 新規：800円<br>再受講：1,540円 |
|   |     | 一般 | 4,110円                |

かんたんツボ押し教室

手・足裏・顔の自分でできる簡単なツボ押しで、新しい健康習慣を身につけませんか？

|  |     |    |      |
|--|-----|----|------|
| <b>日時</b> 6月3日(日)（1回）14:00～15:30<br><b>定員</b> 15人（先着順）<br><b>会場</b> ディスポート南魚沼3階 ミーティングルーム<br><b>申込み</b> ディスポート南魚沼（受付：5月9日(水)9:00～） | 参加料 | 会員 | 無料   |
|  |     | 一般 | 500円 |

第14回さわやかジョギング大会参加者募集

【問合せ】生涯スポーツ課  
☎773-6630

さわやかな風を感じながら、新緑の八色の森公園を家族や友人と走りませんか？  
部門・男女別に上位6位まで表彰。景品が当たる抽選会もあります。ぜひご参加ください。

**日時** 6月3日(日)  
午前9時30分スタート  
(雨天決行)

**会場** 八色の森公園周辺  
特設コース

部門

チビっ子の部…約500m  
小学生…2km  
一般…2km、5km

※チビっ子の部は、完走証とおやつを進呈

参加資格

- ・チビっ子の部
- ・4歳～小学2年生以下
- ・その他の部門
- ・小学生以上の健康な人

参加費

- ・中学生以下
- 500円

- ・高校生・一般
- 1,000円

締切り 5月22日(火)

申込窓口

生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館、ディスポート南魚沼

「熱中症の予防対策」講習会

【問合せ・申込み】  
南魚沼市体育協会事務局  
(市民会館内)  
☎773-6630

熱中症を正しく学べる講習会を開催します。参加経験のある人、初めての参加も大歓迎です。

日時

5月29日(火) 午後7時～

**会場** 市消防本部〔竹俣〕2階 大会議室

**内容** 熱中症の予防対策

**講師** 消防本部 救急救命士

**参加費** 無料

締切り

5月28日(月) 午後5時15分



心豊かな子育て教室

【問合せ】  
社会教育課 生涯学習班  
☎773-6610

楽しい教室が始まるよ！初めての人、里帰りの人、上の子を連れて来た人、みんなで楽しくください。

「心豊かな子育て教室」

開講式

日時

5月12日(土)  
午前10時～11時30分

(受付：午前9時30分～)

会場

市民会館多目的ホール

内容

「はじまるよ！ワクワク、みんな楽しく遊びましょう！」家族みんなで楽しめるプログラムやティータイムがあります。

**対象** 0～3歳の乳幼児とその保護者など

**料金** 1人10円(保険料)

**申込み** 不要(動きやすい服装で直接会場まで)