

F Mゆきぐに杯第30回南魚沼市4人制ソフトバレーボール大会参加者募集

問 南魚沼市ソフトバレーボール連盟(小幡)
☎090-5510-9193

日 6月17日(日)

受付 午前8時30分

会 塩沢中学校 第1・第2体育館(受付 第1体育館)

費 1チーム3,000円(当日集金)

部門 一般の部(男女混成、女子2人以上)、ガチの部(男子4人可)、ダンダンの部(初心者)

申 生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館
☎5月31日(木)

しゃくなげ湖畔新緑ウォーク

問・申 しゃくなげ湖畔開発公社
☎774-2200

五十沢溪谷へ続く片道約4.5kmのコースを歩いて、新緑のしゃくなげ湖畔を楽しみませんか。
昼食は、ダムをイメージし

た「ダムカレー」です。

日 5月27日(日)

午前9時〜正午

(受付 午前8時30分)

集合 しゃくなげ観光センター
ター

費 1,000円(昼食、保険料を含む。小学生以下は無料)

※雨天時は、ダム探検ウォークを実施

主催

しゃくなげ湖畔を楽しむ会

シニア向け体操教室「あそびくす教室」

問・申 南魚沼市スポーツ推進委員(野上)
☎090-7562-5122

歌ったり踊ったりしながら、無理なく体を動かします。

日 5月18日(金)、6月15日(金)

時 午前10時〜11時30分

会 塩沢公民館講堂

対 50歳以上

定 各回20人(先着順)

費 1回500円

持 内履き、タオル、飲み物

ウォーキング教室

問・申 保健課
☎773-6811

市内のウォーキングロードを活用したウォーキング教室を開催します。ウォーキングのほか、室内でできる運動の紹介もします。ぜひご参加ください。

日 6月18日(月)

午前9時30分〜11時30分

コース

ゆきぐに牧之通りまち歩き

コース(約3km)

※雨天時は、室内運動を実施

集合 塩沢保健センター(塩沢庁舎裏)

持 飲み物、タオル、帽子、内履き、歩数計(持っている人)

※動きやすい服装でおこしください

日 6月15日(金)

※持病のある人は、主治医に相談してからお申し込みください

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

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

南魚スポーツパラダイス 参加者募集

教室名	開催曜日・開始時間	教室初日	教室内容	受講料	定員	申込み開始
6月期 ベビーマッサージ教室	木 10:30	6/21	赤ちゃんと肌でふれあいます(全3回)	受講料3,080円、 材料費500円	11組	5/17(木) 9:00
第2期 初めてのアロマ教室	水 19:00	6/27	簡単に手に入る材料で、アロマを楽しみます(全3回)	会員:新規は無料、第1期 受講者は1,540円 一般:3,080円	12人	5/23(水) 9:00

※教室の受付は、先着順です。保険料は、年会費と受講料に含まれます。(当該教室時のみ有効) 不明な点などは、スポパラ事務局まで