



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

7月の休館日：
2日(月)、9日(月)、17日(火)

〒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

初心者 夏休み短期水泳教室【5日間集中レッスン】

夏休みを利用して、「水慣れとクロールの基本」の短期集中レッスンを行います。この機会に水泳の基礎を身に付けましょう！2コース以上の参加もできます。

期間 ◇7月23日(月)～27日(金)

Aコース …17:05～17:55

Bコース …18:05～18:55

◇7月30日(月)～8月3日(金)

Cコース …17:05～17:55

Dコース …18:05～18:55

・各コースとも全5回

対象 クロールで25メートル泳げない小学生

定員 各コース50人(先着)

受講料 1コースにつき

会員1,540円(一般3,080円)

小学校親善水泳大会準備コース

大会に向けた短期集中レッスンを行います。

期間 7月20日(金)、23日(月)、24日(火)

19:00～20:00

対象 小学校親善水泳大会に出場する小学5・6年生

定員 30人(先着)

受講料 会員900円(一般1,800円)

共通事項

保険料 年会費や参加料に含まれます。

※プールの入場料が別途必要(プリペイドカード・定期券などもあります。ご相談ください)

申込み ディスポート南魚沼

受付開始 7月3日(火) 9:00～

大和地域市民ゴルフ大会 参加者募集

【問合せ・申込み】大和観光協会
☎777-3054

期日 8月2日(木)

会場 越後ゴルフ倶楽部
〔魚沼市東中〕

費用 5,000円(競技代は別途必要)

締切り 7月20日(金)

※時間などの詳細は、お問い合わせください

第3期 親子ヨガ教室

音楽に合わせて母子でスキンシップをしながら、子どもは体を柔軟にして発達を促し、母親は骨盤や体調を整えます。

期日 7月31日、8月7日、21日、28日、9月4日の火曜日(全5回)

時間 10:45～11:45

対象 ハイハイ～3歳児と母親

定員 8組(先着)

受講料 会員800円、会員再受講1,540円、
一般4,110円

トレーニングマシン使用法講習会

油圧抵抗式マシンの使い方説明会です。マシンは、どなたでも簡単に使用できます。

日時 7月15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)

※施設利用料300円が別途必要(定期券可)

持ち物 運動着、室内用シューズ、タオル、飲み物

のびのび越後上布体験講座 ～塩沢の織物にふれる一日～

【問合せ・申込み】社会教育課 文化振興係
☎773-3756
FAX: 772-8161

越後上布や塩沢紬など南魚沼市で受け継がれている織物の技術をこの夏に体験してみませんか。ぬか釜で炊いたおにぎりとお汁の昼食があります。

日時 7月27日(金) 9:00～15:30

場所 鈴木牧之記念館ほか

参加費 1,500円(昼食代含む)

対象 市内の小学3年～6年生

内容 苧麻ちよまの刈取り、苧引きおび、藍染、ミニ機織りの体験

申込み 電話かファックスでお申し込みください。

