

図書館と消防署の合同企画
「夏山を安全に楽しもう」

問 図書館

☎ 773-6667

夏山が美しい季節になりました。いざという時に役立つテクニクを学んで、楽しく安全に夏山を楽しみましょう！

日 7月22日(日)

午後1時30分～4時30分

会 南魚沼市消防本部「竹俣」

内 1部・夏山登山の魅力

山岳ガイドと山岳救助隊によるトークショー

2部・実践夏山遭難の⑧テクニク もしもの時の応急処置を学ぼう

※登山時の服装でおこしください

費 無料 定 70人

アルビレックス新潟観戦のご招待

問・田 アルビレックス新潟後援会(村山)

☎ 025-282-0011

日 8月11日(土・祝) 午後7時キックオフ 栃木SC戦

会 デンカビッグスワンスタジアム

席種(予定) 自由席

応募多数の場合は抽選

・スマートフォンでの申込み

☑ 8月10日(金)

☑ QRコードを

読み込み、ご

応募ください。



チケット引換え

当日、スタジアムEゲート

広場「チケット引換所」で取

得したQRチケットを提示し

てください。

・往復ハガキでの申込み

☑ 8月1日(水)必着

☑ 各自で用意した往復ハガキ

に、次の事項を記入してご

応募ください。

往信裏面 ①住所、②名前、

③生年月日、④電話番号、⑤

メールアドレス(お持ちの人)、

⑥観戦希望試合とチケット

の希望枚数(4枚まで)

返信表面 住所、名前

※応募は1世帯につき1通限

り有効

宛先 〒950-0954

新潟市中央区美咲町2-1

10 アルビレックス新潟

後援会「試合観戦ご招待」係

チケット引換え

招待の可否とチケット引換

方法を返信用ハガキでお知

せします。(申込み締切日の

翌週の予定)

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 第2回かんたんツボ押し教室 参加者募集

知っているようで知らない「ツボ押し」について、自分でできる簡単なツボ押しを教えます。足の裏は別名「第二の心臓」、手のひらは「第二の脳」って知っていましたか？

日 8月19日(日) 14:00～15:30 定 10人

費 会員(初回):無料、会員(再受講):500円、一般:500円

受付開始 7月18日(水) 9:00～

ディスポート南魚沼 夏休み特別営業

7月21日(土)～8月31日(金)は、休まず営業します。来館をお待ちしています。

営業時間・利用料金

施設	営業時間		利用料金		
	月～土曜日	日曜日・祝日とお盆(8/13～16)	1回券	夏休みにピッタリな1か月定期券	
プール	10:00～21:00	10:00～18:00	一般	510円	2,570円
			高校生以下・60歳以上	300円	1,540円
アリーナ	9:00～21:30	9:00～18:30	利用面によります。お問い合わせください。		
ランニングトラック			100円	1,020円	
トレーニングルーム			300円	1,540円	

※スポパラ会員は、定期券が30%引きです。アリーナでは、卓球・バドミントン・バレーボールなどができます。利用の際は、電話で空き状況を確認し、ご予約ください