

トランポリン教室 参加者募集

問・田南魚沼市トレーニングセンター
 ター（スポーツライフ南魚沼）
 ☎7833-3290

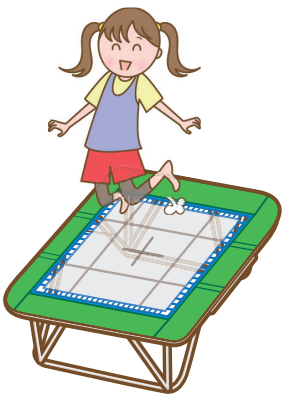
トランポリンで跳んでみたいけど「跳び方がわからない」「けがが怖い」人などに、基本的な動作を教えます。
 日 8月21日(火)、28日(火)、9月4日(火)、11日(火)、18日(火)
 時 午後7時～9時

会 南魚沼市トレーニングセンター
 指導者 富所翔太さん（株式会社ベースボール・マガジン社 インストラクター）

定 各回20人（先着順）
 ￥ 各回500円

持 靴下
 爪を短く整え、動きやすい服装でおこしください。

注 意 各開催日の前日
 3歳以下と腰痛のある人は参加できません。宙返りなどの高度な技の指導はできません。



「エアロビクス」「エアロ&ピラティス」講座 参加者募集

問・田塩沢公民館
 ☎7822-0100

さわやかな汗を流し、心も体もリフレッシュしましょう。
 エアロビクス（後期）
 日 9月5日～11月28日の毎週水曜日（全12回）

※10月31日を除く
 時 午後1時30分～
 会 塩沢公民館1階 講堂
 エアロ&ピラティス（後期）
 日 9月6日～11月22日の毎週木曜日（全12回）

時 午後8時～
 共 通 事 項

費 4,000円（12回分）
 講 館 野 明 子 さん

応急手当普及員 養成講習会・再講習会 参加者募集

問・田南魚沼市消防本部 警防課
 救急係
 ☎7822-5331

応急手当普及員を養成する講習会、勤務先や地域の防災組織などで普通救命講習会を開催することができます。

日 9月19日(水)～21日(金)（3日間）
 時 午前8時30分～午後5時15分
 会 南魚沼市消防本部「竹俣」
 費 無料

持 東京法令出版「応急手当普及員講習テキスト（4,937円）
 ※購入希望者は、申込み時にお申し込みください

他 昼食は各自で用意
 日 9月14日(金)
 問 応急手当普及員再講習会

応急手当普及員は、認定後3年以内に再講習を受講しないと失効します。期限内に受講しましょう。
 日 9月18日(火) 午前9時～正午
 会 南魚沼市消防本部「竹俣」
 費 無料

持 認定時に使用した教科書
 日 9月13日(木)

普通救命講習会 参加者募集

問・田南魚沼市消防本部 警防課
 救急係
 ☎7822-5331

いざというときのために応急手当を学びませんか？心肺蘇生法、AED（自動体外式除細動器）の取扱いなど、実技が中心の講習会です。受講者には修了証を交付します。気軽にお申し込みください。
 日 9月15日(土) 午前9時～正午

会 南魚沼市消防本部「竹俣」
 定 30人程度
 費 無料
 ※実技のできる服装でおこしください

65歳からの「水中運動教室（2期）」参加者募集

問・田南魚沼市地域包括支援センター
 ター
 ☎7733-6675

水中運動は、腰や膝の筋力や体力の低下を感じ始めた人にお勧めの教室です。腰や膝に負担をかけずに筋肉を鍛え、心肺機能を高めることができます。健康増進を図りませんか。
 日 10月2日～12月4日の毎週火曜日（全10回）

時 午後2時～3時
 対 市内に住所がある65歳以上
 内 水中歩行とアクアエクササイズ（水中運動）

会 ディスポート南魚沼
 費 1回300円
 日 9月14日(金)
 問 参加者の感想

「楽しく続けられた」「体が動かしやすくなった」など