



# 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 南魚沼内 ディスポー ☎773-6620 スポパラ ☎773-3210

ディスポー 南魚沼

10月の休館日 1日(月)、  
15日(月)、22日(月)、29日(月)

## 第4期 初めてのアロマ教室

手軽な材料で楽しめる簡単アロマ！

**期間** 11月7日、14日、21日 水曜日 (全3回)

19:00~20:00

**対象** 16歳以上

**定員** 12人 (先着)

**受講料** 会員 無料、会員再受講1,540円、  
一般3,080円

**受付開始** 10月3日(水) 9:00~

### 共通事項

**保険料** 年会費や受講料に含まれます。

**申込み** ディスポー 南魚沼

※ディスポーに設置の申込書に、料金を添えてお申し込みください。各教室とも定員に達し次第締め切り (電話での受付はできません)

## 第5期 ベビーマッサージ教室

親子で肌のふれあいを通して家族の絆を深めよう！生後すぐのタッチケアで発育を促進します。

**期間** 11月8日、15日、22日 木曜日 (全3回)

10:30~12:00

**対象** 生後2か月~ハイハイ前の乳児と母親

**定員** 11組 (先着)

**受講料** 3,580円 (材料費含む)

**受付開始** 10月11日(木) 9:00~

## 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、どなたでも簡単に利用できます。

**日時** 10月14日(日) 12:00~13:30

**対象** 中学生以上

**定員** 6人 (先着)

※電話での申し込み可

**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

## 第14回市民登山 筑波山 参加者募集

【問合せ】生涯スポーツ課

☎773-16630

〜日本百名山 関東平野を一望する

霊山

**日程** 11月4日(日) (日帰り)

**行き先** 筑波山 (標高877m)

**コース** おたつ石コース 山頂經由

御幸ヶ原コース (約4時間30分)

**集合** 午前5時 市役所本庁舎

**対象** 市内に在住・在勤・在学の小

学5年生以上。健康で、自力で登

山・下山できる人

※小学生は、保護者の同伴が必要

**定員** 40人

※定員に達した後はキャンセル待ち

可

**費用** 8,000円 (保険料含む)

**申込み** 生涯スポーツ課に電話で仮

予約後、参加料を添えて、生涯ス

ポーツ課、大和・塩沢公民館にお

申し込みください。

**申込み期間**

10月4日(木)~19日(金)

**注意事項** 天候などにより、日程を

変更・中止することがあります。

食事など、必要なものは各自でご

用意ください。申込み後のキャン

セルは、参加料を返金できません。

## 心豊かな子育て教室

【問合せ】社会教育課 生涯学習班

☎773-16610

子育てのわ(輪・和・話)を広げよう！気軽にご参加ください。初めての人、里帰りの人、上の子連れの人、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。お住いの地域以外の会場にも参加できます。

**大巻地区第2回そだち学級**

**日時** 10月13日(土)

午前10時~11時20分

(受付 午前9時45分~)

**会場** 大巻地域開発センター

**内容** 「ミニ運動会」

玉入れやパン食い競争で、体を動か

かしみましょう。

**対象** 0~3歳の乳幼児とその保護

者・家族など

**費用** 1人10円 (保険料)

**申込み** 不要。直接会場まで

※動きやすい服装でおこしください

