

「補強トレーニングを
見直そう」講習会

問・田南魚沼市体育協会事務局（市民会館内）
☎773-6630
☎772-8161

日 11月13日(火)
午後7時～9時

会 市民会館多目的ホール
内 サークットトレーニング、腕立て伏せ、自重スクワットなどのトレーニングの内容を深める講習

※個別の指導はしません
講 金山武志さん（MAXトレーニングジム）
レ ニングジム）

持 筆記用具 費 無料
※動きやすい服装でおこしく
ださい

日 11月12日(月)

第6回南魚沼市ソフト
バレーボール連盟杯
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 11月18日(日)

午前8時30分～

会 六日町中学校第一体育館

費 1チーム3,000円（当日集金）

部門

競技の部
男女混成（女子2人以上）
レクの部 男女不問で4人
市民会館、大和・塩沢公民館にある申込書を提出してください。

日 11月6日(火)

人権なんでも相談所
相談無料、秘密厳守

問 法務局 南魚沼支局
☎772-2164

・家庭内（夫婦・親子・相続など）、親族間、近隣間のもめごと・悩みごとなど、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題
いじめ、体罰、女性差別、外国人差別などのあらゆる差別問題

日・会

11月7日(火) 守門会館（魚沼市役所守門庁舎内）
11月8日(木) 塩沢庁舎2階
201・202会議室

時 午後1時～4時

（受付 午後1時～3時）

申 不要

相談担当 人権擁護委員
最寄りの人権擁護委員

・木村恵美子（君沢）
・阿部正廣（島新田）
・高橋文子（中子新田）
・野口里加子（上田掛之下）

心豊かな子育て教室

問 社会教育課 生涯学習班
☎773-6610

子育てのわ（輪・和・話）をひろげよう！気軽にご参加ください。初めての人の、里帰りの人、上の子を迎えた人、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。

六日町地区第3回そだち学級
日 11月10日(土)
午前10時～11時30分
（受付 午前9時30分～）

（受付 午前9時30分～）

会 ふれ愛支援センター
内 「みんなで楽しく踊ってラ♪ラ♪ラ♪」リボン体操に
チャレンジしましょう。

持 マイカップ、タオル
対 0～3歳の乳幼児とその保護者・家族など

費 一人10円（保険料）

申 不要。直接会場まで。

※動きやすい服装でおこしく

ださい

魚沼サントイックス
11月・12月開始訓練
コース 受講生募集

問・田南魚沼サントイックス
クール
☎772-4554

策 第1種電気工事士実技試験対策

日 11月8日(木)～12月6日(木)の
毎週火・木曜日（全9回）
時 午後6時30分～9時20分
※市の中小企業研修受講料補助金に該当

低圧電気取扱い特別講習

日 12月5日(水)・6日(木)
講習時間 14時間

※申込者が少数の時は、開講できない場合があります

魚沼テクノスクール
12月入校生募集

問 新潟県立魚沼テクノスクール
☎025-794-2410

DS 介護員養成科2期

（職場実習付き職業訓練）

対 介護に必要な知識・技術を

習得し、福祉や介護分野への就職を希望する人

期 12月4日(火)～平成31年3月28日(木)の祝日を除く月～金曜日

時 午前9時～午後3時40分
午後4時30分

会 ABC魚沼研修センター
〔魚沼市小出島〕

定 15人
費 無料（別途、テキスト代など自己負担あり）

申 ハローワーク南魚沼
日 11月12日(月)

対 パソコンの事務スキルとマナー・コミュニケーション力を習得し、就職を希望する人

期 12月5日(水)～平成31年3月4日(月)の祝日を除く月～金曜日

時 午前9時～午後3時50分

会 魚沼サントイックススクール

定 15人
費 無料（別途、テキスト代など自己負担あり）

申 ハローワーク南魚沼
日 11月13日(火)

対 介護に必要な知識・技術を

習得し、福祉や介護分野への就職を希望する人