



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

11月の休館日：毎週月曜日

〒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

第4回 かんたんツボ押し教室

ツボ押しはさまざまな効果が得られます。自分でできる簡単なツボ押しを覚えよう！

日時 12月12日(水) 14:00～15:30**対象** どなたでも**定員** 10人 (先着)**受講料** 会員：新規受講は無料、再受講は500円
一般：500円**受付開始** 11月7日(水) 9:00～**申込み** ディスポートに設置の申込書を記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。定員に達し次第締め切ります（電話での受付はできません）

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 11月11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**申込み** ディスポート南魚沼（電話申込み可）

ボッチャ体験会 参加者募集

【問合せ・申込み】総合型地域スポーツクラブ スポーツ&
ライフ南魚沼設立準備委員会
(南魚沼市トレーニングセンター内)
☎783-3290・FAX 783-3291

「ボッチャ」は、ヨーロッパで生まれたみんなで楽しむスポーツで、東京2020パラリンピック公式種目です。

「ジャックボール」と呼ばれる白いボール（目標球）を投げ、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに「ジャックボール」に近づけることができたかを競う競技です。

普段運動をしていない、体力がない人でも楽しめるスポーツです。

日程

11月15日(木) 18:30～20:00

11月16日(金) 10:00～11:30

費用 100円（保険料）**会場** 南魚沼市トレーニングセンター
多目的エリア**対象** どなたでも**定員** 20人**締切り** 11月14日(水)

親子映画鑑賞「怪盗グルーのミニオン大脱走」

【問合せ】 青少年育成市民会議事務局
社会教育課 生涯学習班
☎773-6610**期日** 11月17日(土)**時間**

・1回目 10:30～（開場 10:00）

・2回目 14:30～（開場 14:00）

会場 市民会館 多目的ホール**入場料** 200円

（社会教育課、大和・塩沢公民館で入場券を販売）

第14回南魚沼市囲碁・将棋大会 参加者募集

【問合せ】 囲碁・将棋大会実行委員会事務局
(社会教育課 生涯学習班)
☎773-6610**日時** 11月25日(日)

受付 9:00～9:30（時間厳守）

会場 ふれ愛支援センター**参加費** 高校生以上：1,000円 中学生以下：500円

※昼食代を含む、当日集金

申込み 各公民館に申込書をご提出ください。

※電話での申込みはできません

締切り 11月16日(金)