

心の健康相談会

問・田南魚沼地域振興局 健康福祉
環境部 地域保健課
☎772-8137

「眠れない」「不安」「閉じこもりがちだ」「更年期のせいか気持ち沈む」「お年寄りのもの忘れ」「認知症」など…

このような悩みをお持ちの人やその家族などの相談に、専門医（精神科）が応じます。プライバシーは守られます。

日 2月12日(火) 午後2時～4時

会 南魚沼地域振興局 健康福祉環境

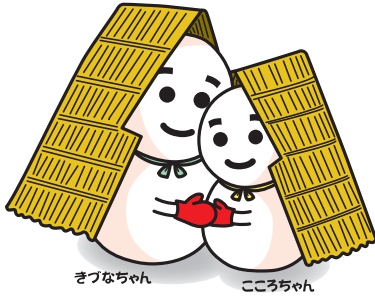
部

費 無料

申 事前にご予約ください。

※精神科の主治医がいる場合は、相談してからお申し込みください

南魚沼地域自殺対策キャッチフレーズ
育てます 命を守る 地域の絆



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

ディスポート南魚沼 施設案内

プール

ディスポートのプールは、1年を通して水温30℃の温水プールです。25mプールでは、常時「あるく」「およぐ」「フリー」の3つのコースを設定し、目的に合わせて利用できます。17mウォータースライダー付きのちびっ子プールもあります。

費 高校生以下300円、大人510円、シニア（60才以上）300円

トレーニングルーム

運動不足になりがちな冬は、ディスポートの明るく安全な室内でマシンウォーキングや油圧マシンを使った運動を始めてみませんか。

持室内用シューズ

費 中学生以上300円



2月 にここ広場カレンダー

にここ広場は入園前のお友だちが対象です。各保育園のにここ広場にでかけてみませんか。

| 日 | 曜日 | 園名・電話番号 | 時間 | 内容 |
|----|----|--------------|--------------|----------|
| 7 | 木 | 三用 ☎779-3051 | 9:45 ~ 10:45 | 一緒に遊ぼう！ |
| 14 | 木 | 赤石 ☎779-3008 | | |
| 19 | 火 | 石打 ☎783-3624 | | 雪遊び（閉級式） |

注意 保険料1人10円が必要。問合せは、各保育園まで。