



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

2月の休館日：4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)

〒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

トレーニングマシン使用法講習会

ランニングマシン・エアロバイク・油圧式筋力アップ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 2月17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)

平成31年度南魚沼市体育施設の利用団体登録

【問合せ】生涯スポーツ課

☎773-6630

市内体育施設・小中学校体育施設は、団体登録することで優先予約ができます。登録は、年度ごとに更新が必要です。

登録後、利用調整会議に出席し、各団体と施設予約の調整を行ってください。

対象 市内に在住・在勤・在学する5人以上で構成され、市内体育施設を継続的に利用する団体
費用 年間5,000円

申込み 申請書と団体登録料を生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館、ディスポート南魚沼にご提出ください。(申請書は市ウェブサイトでダウンロード可)

体育施設利用調整会議の日程

(調整期間) 4月1日(月)～7月12日(金)

調整会議への参加は、2月28日(木)までに、利用団体登録が必要です。

○六日町地域体育施設

日時 3月5日(火) 午後7時～
会場 ディスポート南魚沼2階アリーナ

○大和地域体育施設

日時 3月12日(火) 午後7時～
会場 大和公民館2階 大会議室
○塩沢地域体育施設
日時 3月13日(水) 午後7時～
会場 塩沢公民館1階 講堂

市民セミナー料理教室参加者募集

【問合せ・申込み】塩沢公民館
 ☎782-0100

メニュー

おしゃれな太巻き(韓国風太巻き・カリフォルニアロール)、薬膳スープ、ごまだんご

日時

3月5日(火)
午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後1時30分～3時30分

会場

塩沢公民館2階調理実習室

対象 市内に在住・在勤の人

講師 宮田悠^{はるか}さん

参加費 800円(当日集金)

持ち物 米1合、エプロン、三角巾、ふきん、台ふき、持ち帰り用器、筆記用具

定員 各20人(先着順)

申込期間 2月4日(月)～12日(火)

若者支援コミュニケーション・トレーニング開催

【問合せ・申込み】

子ども若者育成支援センター
 ☎773-6611

「気持ちをうまく伝えられない」「対人関係を円滑に取れない」などの悩みや苦手感はありませんか？

少人数グループでゲーム感覚のコミュニケーショントレーニングを行います。

平成30年12月は「ウィンドウズ」というゲームを行いました。参加者が自分の話(窓)を順番に発表し、お互いに質問し合うゲームです。

いろいろな考え方や感じ方に触れながら、人と交流する楽しさを感じてみませんか？

日時 2月21日(木)

午後2時～3時30分

会場 子ども若者育成支援センター2階音楽室

対象 市内に在住の義務教育終了～39歳の人

申込み

電話でお申し込みください。

締切り 2月19日(火)