

第44回ノルウェー大使杯争奪スキー大会

問生涯スポーツ課 ☎773・6630

小学生から大人まで参加できるクロスカントリー大会です。

日 2月19日(日) 7:30~13:00

会 欠之上クロスカントリーコース

費 小・中学生 1,500円、高校生 2,000円、成年 2,500円

表彰 各組男女6位まで賞状・3位まで賞品(その他、賞品抽選会あり)

メ 1月27日(金)

申 生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館

組別(年齢は令和5年2月19日現在)

組別 男子の部		組別 女子の部		走法
小学3年生以下	2 km	小学3年生以下	2 km	
小学4年生		小学4年生		
小学5年生	3 km	小学5年生	3 km	
小学6年生		小学6年生		
中学生・高校生	5 km	中学生・高校生	3 km	フリー
成年A(19歳~)		成年(19歳~)		
成年B(40歳~)	3 km			

第64回レルヒカップ・長岡将軍杯争奪大回転競技大会

問生涯スポーツ課 ☎773・6630

昭和33年に始まり、今年で64回目となる伝統あるスキー大会です。親子や女性の参加も大歓迎です。

日 2月26日(日) 7:20~16:00(予定)

会 シャトー塩沢スキー場

コース がき山ゲレンデコース(全長540m、標高差104m)

種目 大回転競技(2本の合計タイム)

組別

男子の部 小学4年生以下組、小学5・6年生組、男子A組(中学生以上~45歳未満)、男子B(45歳以上)

女子の部 小学4年生以下組、小学5・6年生組、中学生以上組(一般含む)

費 小・中学生 1,500円、高校生以上 3,000円

表彰 各組6位まで賞状・賞品(3位までトロフィー授与、その他賞品多数あり)

メ 2月3日(金)

申 生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館



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

1月の休館日

1日(日・祝)~3日(火)、
16日(月)、23日(月)、30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

油圧抵抗式マシンの使い方講習会です。

日 1月22日(日) 12:00~13:30

対 中学生以上 定 6人(先着順)

費 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 運動着、運動靴、タオル、飲み物

申 ディスポート南魚沼(電話申し込み可)

ディスコステップ

急きょ開催!ディスコサウンドでエクササイズ!

日 2月15日・22日、3月1日・8日・15日の水曜日
全5回 13:00~14:00

対 だれでも

費 会員:(新規)無料、(継続)1,500円

一般:2,500円

受付開始 1月10日(火) 9:00