



小学生向けストレッチポールを活用した動かせる体作り講習会

問・申 南魚沼市スポーツ協会
事務局（市民会館内）
☎ 773・6630

ストレッチポールを使用して体のゆがみを改善し、運動能力を向上させるための講習会です。

日 9月26日(日)

午前10時～11時30分

会 六日町小学校 体育館

対運動をしている小学生とその保護者

持 タオル、飲み物、室内用シューズ、ヨガマット（必要であれば）

費 無料

期 9月10日(金)

定 40人（2人1組。先着順）

※動きやすい服装でおこしください



参加者募集

第17回 南魚沼市ナイトウォーク

【問合せ】生涯スポーツ課 ☎ 773・6630

新型コロナウイルス感染症対策のため、次の制限を行い、聖火リレーが行われた浦佐地区で開催します。

・参加人数は500人限定（例年の6割程度）・時間差スタート・豚汁、麦茶の提供は行いません

当日はFM ゆきぐにで、南魚沼市交流大使の福田六花さんと松任谷正隆さんによる特別番組を放送します。秋の夜長に、家族や友人とラジオから流れる心地よい音楽を聴きながら、気持ちいい汗を流し、楽しいひとときを過ごしてみませんか。

日 10月3日(日) 雨天決行（荒天中止）

※当日は八色の森公園で受け付けします

出発時間

第1スタート 17:30（受付 16:30～17:20）

第2スタート 18:30（受付 17:30～18:20）

コース 9Km 八色の森公園周回コース

（八色の森公園⇒浦佐小学校⇒多間橋⇒新町⇒毘沙門堂⇒大和商工会館⇒中新田踏切⇒大和庁舎⇒浦佐大橋⇒国道17号浦佐バイパス⇒八色の森公園）

定 500人

費 高校生以上 800円、小学生～中学生 300円、小学生未満無料

申 申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて申込窓口にお申込みください

申込窓口 生涯スポーツ課（市民会館内）、大和・塩沢公民館、ディスポート南魚沼

期 9月17日(金)

他 ・ペットの同伴はご遠慮ください
・懐中電灯を必ずご持参ください
・駐車台数に限りがあるため、公共交通機関の利用や自家用車の乗り合い、送迎での来場にご協力ください

参加者募集

第1回 南魚沼市オンラインウォーキング

【問合せ】生涯スポーツ課 ☎ 773・6630

市とスポーツ・健康づくり分野で連携協定を行っている株式会社 アールビーズとの連携事業として、令和3年度新たにスマートフォンアプリを活用した健康づくりイベントを開催します。

自分で決めたスタート地点から好みのコースを設定して期間中に歩いた距離をアプリで計測し、全国の参加者とランキングを競うものです。一人でも、離れている友人などとも楽しく健康づくりができる、全国でも人気のイベントです。ぜひ、ご参加ください。

期 9月24日(金)～10月3日(日)の10日間

費 500円

申 ウェブサイト「moshicom (https://moshicom.com/)」からお申し込みください

期 9月17日(金)

他 スマートフォンに専用アプリ「TATTA」の登録（無料。通信費用は自己負担）が必要です
※参加者全員に完歩証が贈られます。また抽選でスポーツ用品やアウトドア用品などが贈られます