



# 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

6月の休館日

10日(月)、17日(月)、24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

### 第1回 からだの健康講座

「かんたんツボ押し教室」がリニューアル！ 今までのツボ押しも紹介しながら、自宅で簡単にできる「むくみ対策・肩こり予防改善対策」など、盛りだくさんの内容で行います。

※対策の紹介です。医療行為ではありません

**日時** 6月23日(日) 14:00～15:30

**対象** どなたでも **定員** 10人(先着)

**受講料** 会員：無料、一般：500円

**受付開始** 6月4日(火) 9:00～

**持ち物** 運動着、タオル、飲み物、筆記用具

**申込み** ディスポート南魚沼(電話申込み可)

### 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を説明します。マシンは、どなたでも簡単に利用できます。

**日時** 6月20日(木) 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)

## ディスポート南魚沼 夏期延長営業 開始

**期間** 6月2日～8月25日の日曜日・祝日とお盆期間(8月13日(火)～16日(金))

施設	日曜・祝日 夏期延長営業時間(通常営業時間)
プール	10:00～18:00 (10:00～16:00)
トレーニングルーム・アリーナ・ランニングトラック	9:00～18:30 (9:00～17:00)

### スキージャンプ体験 参加者募集

【問合せ・申込み】

生涯スポーツ課

☎773-6630

空に浮かぶ独特の感覚を体験してみませんか。ジャンプの指導者がサポートします。

**日時** 6月16日(日)

午前11時～午後0時30分

**会場** 五日町体験ジャンプ台(五日町ジャンプエ内、飛距離5m程度)

**対象** 小・中学生

**参加費** 無料(傷害保険は主催者で加入。保険範囲内での補償)

**申込み** 不要。直接会場まで

**持ち物**

アルペンスキー(エッジを丸めてもよいもの)、アルペンブーツ、ヘルメット(レンタルあり)、手袋、肌が露出しない服装(ウインドブレーカー、ジャージなど)

※同日に、第15回市長杯ジュニアジャンプ大会を、午前9時30分から開催します。ぜひ大会もご観戦ください

### MSGカフェin 南魚沼市役所市民ホール

【問合せ】

福祉課 障がい福祉係

☎773-6667

FAX: 773-6723

南魚沼市立総合支援学校の校外学習の一環として、生徒がカフェスタッフとなり、市役所の市民ホールで出張カフェを開きます。

接客やサービスを学びながら、地域交流や社会参加を図っています。コーヒーは無料です。ぜひ、遊びにきてください。

**期日**

6月13日(木)、9月26日(木)、令和2年2月27日(木)

**時間**

午前10時～11時

