



# 南魚スポーツハラダイス

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

10月の休館日  
7日(月)、21日(月)、28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 スポハラ☎773-3210

## 第5期 ベビーマッサージ教室

親子で肌のふれあいを通して絆を深めよう！ 生後すぐのタッチケアは発育を促進します。講師が、赤ちゃんに直接触れることはありません。

**期間** 11月14日、21日、28日、12月12日、

19日 木曜日(全5回) 10:30～12:00

**対象** 生後2か月～ハイハイ前の乳児と母親

**定員** 11組(先着)

**受講料** 会員：新規2,050円、再受講2,050円、  
一般：4,110円 ※材料費500円が別途必要

**受付** 10月3日(木) 9:00～

## 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説明会です。マシンウォーキングと油圧マシンを使った全身運動をしてみませんか？ マシンは、どなたでも簡単に利用できます。

**日時** 10月23日(水) 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

電話  
申込み可

## スラックライン講習会 無料講習会を開催

ベルトの上で綱渡りのようにバランスをとる遊び「スラックライン」。子どもも大人も、まずはベルトの上で、片足で立つ練習から始めてみよう！

**日時** 10月9日～30日の水曜日 17:30～18:30

**対象** 5歳児(年長)以上

**定員** 各10人(先着) **受講料** 無料

**持ち物** 運動着、運動靴、タオル、飲み物

**申込み** ディスポート南魚沼 ※電話申込み可

※雨天の場合は中止となります

## 第4期 スポーツチャンバラ教室

空気の入った剣で戦います。親子での参加也大歓迎！

**期間** 11月19日～12月17日の火曜日(全5回)

19:00～20:00

**対象** 小学生以上 **定員** 10人(先着)

**受講料** 会員：新規無料、再受講1,020円、  
一般：2,050円

**受付** 10月8日(火) 9:00～

**共通事項** **保険料** 年会費や受講料に含まれます。 **申込み** ディスポート南魚沼

※ディスポートに設置の申込書に、料金を添えてお申し込みください。各教室とも定員に達し次第締め切り(電話での受付はできません)

## 心豊かな子育て教室「そだち学級」

子育てのわ(輪・和・話)を広げよう！ 気軽にご参加ください。初めての人、里帰りの人、上の子を連れてきた人、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です。お住いの地域以外の会場にも参加できます。



### 共通事項

**時間** 10:00～11:30(受付 9:30～)

**対象** 0～3歳の乳幼児とその保護者・家族など

**参加費** 1人10円(保険料)

**申込み** 不要。直接会場まで。

※動きやすい服装でおこしてください

【問合せ】社会教育課 生涯学習班 ☎773-6610

### 六日町地区 第3回

**期日** 10月13日(日)

**会場** ふれ愛支援センター2階 多目的ホール

**内容** タオルでかわいい動物をつくりましょう  
ほか

### 城内地域 第2回

**期日** 10月13日(日)

**会場** 城内地域開発センター

**内容** お絵描き大会(育成祭合同)

### 大巻地区 第2回

**期日** 10月19日(土)

**会場** 大巻地区開発センター

**内容** ミニ運動会