



# 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(水・祝)～3日(金)、  
20日(月)、27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

### 新春初泳ぎ！ プール無料開放

日時 1月4日(土)・5日(日) 10:00～16:00

### 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。マシンは、どなたでも簡単に利用できます。新年を迎え、気持ちを新たに健康増進、体力アップに励みましょう！

日時 1月19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)

### スラックライン講習会

ベルトの上でバランスをとるスポーツ「スラックライン」の講習会を開催します。子どもも大人も大歓迎です。まずは、ベルトの上に片足で立つ練習から、遊び感覚で始めてみませんか？

日時 1月の毎週水曜日 17:30～18:30

対象 5歳(年長)児以上

定員 各10人(先着) 受講料 無料

会場 2階アリーナ

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)

### 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を体験します。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 1月16日(木) 14:00～15:30

会場 子ども・若者育成支援センター2階

音楽室

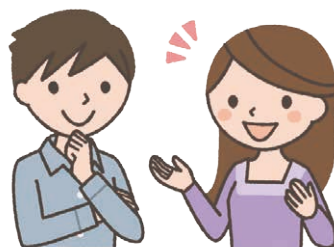
対象 市内在住の義務教育終了～39歳の若者

締切り

1月14日(火)

申込み

電話でお申し込みください。



### 歩くシェイプアップ講座 参加者募集

【問合せ・申込み】塩沢公民館

☎782-0100

ゆっくりなテンポの音楽に合わせて、楽しく歩きながら脂肪を燃焼します。

日時 1月14日～3月24日の火曜日

(2月11日を除く、全10回) 20:00～

会場 塩沢公民館 多目的室

定員 15人(先着順)

費用 4,000円(10回分)

講師 館野明子さん

その他

参加申込者に、案内ハガキをお送りします。

