

中央公民館教養講座(冬季) 初めてのきもの教室

問・申 中央公民館

☎773-66610

初心者向けの着付け、振袖の着装や他の人への着付けを学べます。

期 2月20日～4月23日の毎週
木曜日(全10回)

時 午前10時～

会 中央公民館2階和室など

対 20歳以上の女性

定 10人(先着順)

費 5,000円(初回に集金)

☎ 1月31日(金)

講 桑原達子さん

他 申込者には、後日持ち物などを記載した文書をお送りします。別料金で着物の貸出しもあります。(要申込み、料金500円)

普通救命講習Ⅰ

問・申 南魚沼市消防本部

警防課 救急係

☎782-5331

いざというときのために応急手当を学びませんか?心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取扱いなど、実

技を中心にした講習です。受講者には修了証を交付します。初めての人も気軽に申し込みたいください。

日 2月22日(土)

午前9時～正午

会 消防本部「竹俣」

定 30人

費 無料

☎ 2月19日(水)

※実技のできる服装でおこしください

2020年農林業センサスを実施します

問 企画政策課

☎773-6672

2月1日現在で、農林業の国勢調査といわれる「2020年農林業センサス」を実施します。日本の農林業の実態を明らかにするために、5年ごとに行われる最も基本的な基幹統計調査です。

調査結果は、各種農林行政施策の企画・立案に活用されます。

1月中旬から対象者の自宅や会社などに調査員が伺いますので、ご協力ください。

※調査票の記入事項は、統計

作成以外の目的に使用することはありません

対 農業・林業従事者、法人、

集落営農などの農林業を営

む経営体

臨床心理士による「こころの相談会」 「秘密厳守」

問・申 子ども・若者育成支援

センター

☎773-6616

〔相談専用〕

一歩踏み出して、あなたの抱えている悩みをこの機会に相談してみませんか?

日 ①2月4日(火)

午後2時～3時

②2月19日(水)

午前10時～11時

会 子ども・若者育成支援セン

ター1階 相談室

対 市内在住のニート・ひきこ

もり・高校不登校などに悩

む義務教育終了後39歳の若

者と家族

申 電話でお申し込みください。

☎ ①1月31日(金)

②2月14日(金)

※相談員による電話相談・来所相談に、随時応じます



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

〒949-6611 南魚沼市坂戸 372
ディスポート南魚沼内
スポパラ ☎773-3210
ディスポート ☎773-6620

ディスポート南魚沼

プール

ディスポートのプールは、1年を通して水温30℃の温水プールです。25mプールは、常時「あるく」「およぐ」「フリー」の3つのコースを設定し、目的に合わせて利用できます。17mウォータースライダー付きのちびっ子プールもあります。

費 高校生以下・シニア(60才以上) 300円、
大人610円

トレーニングルーム

運動不足になりがちな冬に、明るい室内でマシンを使った全身運動を始めてみませんか?ランニングマシン、ウォーキングマシン、バイク、各種油圧マシンなど、数多くのマシンを設置しています。

費 中学生以上300円 持 室内用シューズ

トレーニングルームのマシンを紹介します

ビジョン(視覚機能)トレーニング

スープリウムビジョンという機械を使い、点灯したランプを素早く正確に強く押すという動作を行うトレーニングです。

認知力、判断力、瞬発力が養われ、脳の活性化や先を見通すイメージ力の向上などが期待できます。

