



第2期 スポーツチャンバラ教室

空気の入った剣で戦います。親子での参加も大歓迎！

日時 6月18日・25日、7月2日・9日・23日
(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：新規受講は無料、
再受講は1,020円、一般：2,050円

受付開始 5月7日(火) 9:00～

第2期 ベビーマッサージ教室

赤ちゃんとの肌の触れ合いを体感し、親子の絆を深めよう。

日時 6月20日・27日、7月4日・11日・18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人(先着)

受講料 会員：2,050円、一般：4,110円
※別途、材料費500円が必要

受付開始 5月9日(木) 9:00～

申込み ディスポートに設置の申込書を記入し、料金を添えてフロントにお申し込みください。定員に達し次第締め切ります(電話での受付はできません)
保険料は、年会費と受講料に含まれています(当該教室時のみ有効)
不明な点などは、スポパラ事務局まで



体が硬い、運動が苦手な人など、体が変わっていく楽しさを感じてみませんか？
期日 5月10日(土)の毎週金曜日
会場 中央公民館2階和室
(市民会館内)
時間 午後7時30分
講師 関千恵子さん
対象 20歳以上の女性
受講料 月額2,000円
申込み 不要。直接会場まで。
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

中央公民館教養講座
ヨガ・ルーシダットン講座
(夜間の部)

【問合せ】中央公民館
☎773-6610



熱中症を正しく学べる講習会を開催します。参加経験のある人、初めての参加も大歓迎です。
日時 5月30日(木) 午後7時～
会場 南魚沼市消防本部2階
大会議室
内容 熱中症の予防対策
対象 スポーツ指導者やスポーツ愛好家など、どなたでも
講師 消防本部救急救命士
参加費 無料
締切り 5月29日(水)
午後5時15分

「熱中症の予防対策」
講習会

【問合せ・申込み】
南魚沼市体育協会事務局
(市民会館内)
☎773-6630

心豊かな子育て教室

【問合せ】

社会教育課生涯学習班

☎773-6610

今年度も、楽しい教室がはじまります。初めての人、里帰りの人、上の子を連れて来た人、みなでおこしくください。

「心豊かな子育て教室」

【開講式】

日時 5月11日(土)

午前10時～11時30分

(受付：午前9時30分～)

会場 市民会館多目的ホール

内容

「はじまるよ。ワクワク、みんな楽しく遊びましょう！」少年少女合唱団と歌おう。家族みんなで楽しめるプログラムやティータイムがあります。

対象

0～3歳の乳幼児とその保護者など

料金 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くください