スポーツ

KOBA（コバ）式体幹バランストレーニング講習会

問・申南魚沼市スポーツ協会事務局（市民会館内）☎773・6630

柔軟性・安定性・バランス感覚・連動性を鍛える体幹トレーニングの入門編です。

日11月15日㈫ 午後7時～9時（受付：午後6時30分～）
会市民会館 多目的ホール
対だれでも
定40人（先着順）
費無料
講小林 英樹さん（小林接骨院）
持内履き、飲み物、筆記用具、敷物（ヨガマット、バスタオルなど）
〆11月11日㈮
他運動ができる服装でおこしください
主催 南魚沼市スポーツ協会 競技力向上委員会

体育施設の利用団体調整会議

問生涯スポーツ課 ☎773・6630

調整期間 12月1日㈭～令和5年3月31日㈮

六日町地域体育施設
日10月25日㈫ 午後7時～
会市民会館 多目的ホール

塩沢地域体育施設
日10月26日㈬ 午後7時～
会塩沢公民館3階 多目的室

大和地域体育施設
日10月27日㈭ 午後7時～
会大和公民館2階 大会議室

日10月30日㈰ 午前9時30分～11時30分（随時受付）
会ディスポート南魚沼2階 アリーナ
資20歳以上で健康な人
費無料

測定種目など

共通測定 身長、体重、血圧

20歳～64歳 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳び

65歳～79歳 握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

申不要。直接会場まで。
持内履き
※動きやすい服装でおこしください
他健康ポイント対象事業（10ポイント）です。

無料体力測定会参加者募集

問生涯スポーツ課 ☎773・6630

スポーツの秋に、自分の体力年齢を確認してみませんか。

日々運動している人、普段あまり運動をしていない人など、だれでも参加できます。

保健課による健康相談のほか、健康増進に関する連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社の協力で血管年齢なども測定できます。

南魚沼健康ポイント公式マーク

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
10月の休館日
3日㈪、17日㈪、24日㈪、31日㈪

〒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

スラックライン講習会

スラックラインの基礎を学べます。

日10月19日㈬　17:30～18:30　※雨天中止
対5歳（年長）児以上　定10人（先着順）
※未就学児の場合は、保護者の付き添いが必要
費会員：初回無料、一般：200円
※別途、施設利用料100円が必要（定期券可）

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説明会です。

日10月16日㈰　12:00～13:30　対中学生以上
定6人（先着順）　費会員：無料、一般：200円
※施設利用料300円が別途必要（定期券可）

共通事項
申ディスポート南魚沼（電話申込み可）
持運動着、運動靴、タオル、飲み物

今シーズンの営業を終了します

屋外体育施設 営業は10月31日㈪まで。11月1日㈫以降は、屋外トイレも使用不可となります。

対象施設 大和野球場、浦佐グラウンド、二日町グラウンド・テニスコート、塩沢グラウンド、大福寺工業団地多目的広場、中之島農村広場