

# スポーツ



## 無料体力測定会 参加者募集

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。

日 10月29日(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 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 履き

※動きやすい服装でおこしく

ください  
他 健康ポイント対象事業(10ポイント)です。



南魚沼  
健康ポイント  
公式マーク

## K<sup>コ</sup>B<sup>バ</sup>A<sup>バ</sup>式体幹★バランス トレーニング講習会

☎ 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・運動性を鍛える体幹トレーニングの入門編です。

日 11月16日(木)

午後7時～8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 履き、飲み物、筆記用具、敷物(ヨガマット、バスタオルなど)

日 11月10日(金) 午後5時

他 動きやすい服装でおこしく  
ください

主 南魚沼市スポーツ協会  
催 競技力向上委員会

## 体育施設の利用団体調整会議

【問合せ】生涯スポーツ課 ☎773・6630

調整期間 12月1日(金)～令和6年3月31日(日)  
※調整会議への参加は団体登録が必要です

### 六日町地域体育施設

日 10月24日(火) 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25日(水) 午後7時～  
会 塩沢公民館1階 講堂

### 大和地域体育施設

日 10月26日(木) 午後7時～  
会 大和公民館2階 大会議室



# 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：2日(月)、10日(火)、  
16日(月)、23日(月)、30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

### スラックライン講習会

日 10月18日(水) 17:30～18:30 ※雨天中止  
対 だれでも 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 会員新規：無料、会員再受講・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

日 10月15日(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)

### 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(火)まで。11月1日(水)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

### 4人制ワンバウンドバレーボールクラブ

期 11月15日～令和6年3月28日の水・木曜日  
13:30～15:30  
※日程の詳細は教室カレンダーをご覧ください  
対 おおむね50歳以上  
費 会員：無料、一般：4,000円  
受付 10月3日(火) 9:00～

### 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