

Vol.10

2017年11月20日発行
Tap広報紙



Tapでいこつ!!



お申込み・お問い合わせ

津南町総合センター内

〒949-8201 新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡丁1633-1

e-mail tap@poplar.ocn.ne.jp

TEL 025-765-5776 FAX 025-765-3596

各種教室で お待ちしております!!



お申込み・お問い合わせ

クアハウス津南

〒949-8202 新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203

e-mail kurhaus@tsunan.net

TEL 025-765-3711 FAX 025-765-3309

寒い冬でも 楽しく Tapで

Tap Enjoy Life Project 事業

エアロビクス

毎週月曜日

10:30~11:30

19:00~20:00

料金/会 員 400 円またはチケット
一 般 700 円
会場/総合センター

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、気持ちの良い汗をかきます。普段運動不足を感じている方!!ぜひご参加ください。



ピンポン卓球

月曜日 20:00~21:30

水曜日 13:30~15:30 (ラージ)

金曜日 9:30~11:30 (ラージ)

料金/会 員 200 円
またはチケット
一 般 500 円
会場/総合センター
体育館

冬は運動不足になりがちです。卓球をしたことのある方も、初めての方もみなさんで楽しく卓球をしませんか。休憩時間の会話も楽しみの一つになりますよ。



ロコチャレ60

毎週火曜日

10:30~11:30

料金/会 員 300 円またはチケット
一 般 400 円
会場/そだき苑

簡単なストレッチやセラバンド、ジムボールといった用具を使って無理なく自分のペースで運動をしています。窓から見える四季折々の風景を楽しみながら、参加者同士の楽しいコミュニケーションの場にもなっています。

健康づくり 会員募集中!!

クアハウス津南

会員募集!!

冬の運動不足や疲れた体のリラックスタイムにクアハウス津南をご利用ください!

営業時間 10時~21時・水曜休館
(12月~2月末は20時まで)

会員料金

個人チケット会員

・1年間(チケット50枚付)・・・12,000円

プール、バーデ+温泉会員

・1年間・・・30,000円・1ヶ月・・・5,000円

トレーニング会員

・1年間・・・20,000円・1ヶ月・・・3,000円(新規の場合別途、登録料2,000円)

※会員の種類は他にもいろいろあります。お気軽にお問い合わせください。



一般利用料

内湯(男女別温泉のみ利用可)

・・・大人500円・・・子供300円

プール(内湯、水着着用温泉も含む)

・・・大人1,000円・・・子供500円

トレーニングジム・・・大人1,000円(内履きが必要です)

クライミング・・・4才以上300円(内履きが必要です)



各種スクール参加者募集中



児童水泳教室

・・・平日、午後4時半、5時半、6時半から各1時間
基礎から4泳法まで、丁寧に指導します。レベルにより時間が変わりますのでご相談ください。

4回/月 4,600円(クアハウス会員 4,200円)



水中エクササイズ

・・・毎週月曜日、午後2時~3時
水の中で筋肉と骨を鍛えます!! 水の中なら足腰に負担がかからず安心です。

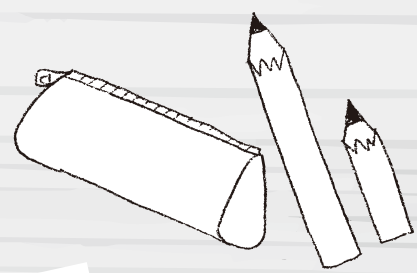
1回 500円(ビジー→入館料込 1,200円)



バランスボール

・・・土曜日、午後4時~5時
体全体の引き締め効果抜群!姿勢改善や腰痛予防にも最適です。

1回 500円(ビジー→800円)

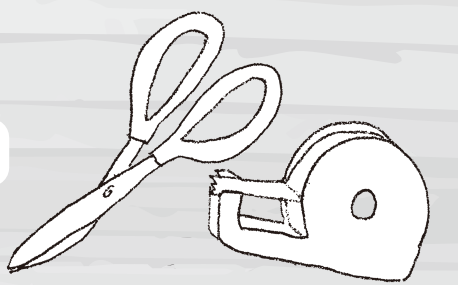


2017
上半期

みんなと

つながった

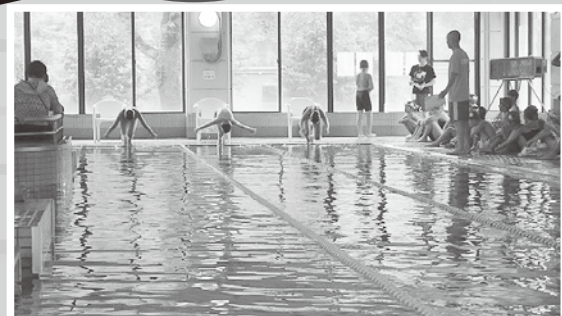
Tap活動報告



第3回

クアハウス
津南

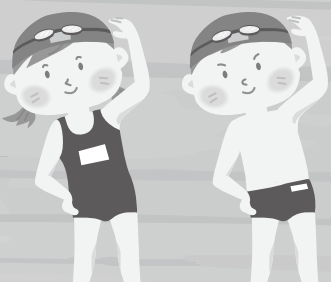
水泳発表会&記録会開催



毎年恒例となりました、スイミングスクール生徒たちの水泳発表会&記録会を開催しました。みんな普段の練習の成果を存分に発揮し、新記録続出の記録会となりました。



Tap スイミングスクール 活動報告



7/4~5

第68回新潟県中越地区
中学校水泳競技大会

(長岡市悠久山 ダイエープロビスフェニックスプール)

津南中学校の生徒(Tapスイミングスクール所属)が素晴らしい活躍を見せてくれました!

個人種目で2種目の県大会出場☆

名地 奏(1年) 200m個人メドレー・400m個人メドレー

400mメドレーリレー種目でも県大会出場☆

・島田 帆菜(2年) ・蘭部 一步(3年)

・名地 奏(1年) ・滝沢来実(1年)

10/22

第28回新潟県マスタース
水泳競技大会

(長岡市 ダイエープロビスフェニックスプール)



チーム クアハウス津南(Tapスイミングスクール)のメンバーたち

7/25

第49回津南町小学校
親善水泳大会

今年も新記録が出ました。
中島 こなつ(小5) 50m平泳ぎ



中学生までの選手たちは、
その他各種水泳大会にも
積極的に参加をしています。



GO! GO! Tap スイミングスクール!!

子ども放課後活動支援事業

この指と〜まれ!



今年度も外遊びに特化して、みんなで大満喫!!仲間と一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

放課後クラブ

茶道をたのしもう



5回シリーズで開催し、最終日はおうちの方をご招待しました。心のこもったお抹茶に「美味しい〜♡」と感激の声!

たのしく
クッキング



今シーズンは初めてクッキングにチャレンジしました!ジャーン!!まんじゅうの完成です!協力頂いた食生活改善推進協議会さんありがとうございました。

文化活動事業

~大人のカルチャークラブ~
書き付け教室

初心者の方を対象に書付教室を行いました。講師の方から名前のお手本をいただき、練習しました。みなさん真剣な顔で「書」に向き合っていました。

