

Vol.14

2019年11月20日発行
Tap広報紙



Tapでいこっ!!



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



長い冬こそ健康づくりのチャンスです! Tapで見つけよう あなたに合った健康づくり!!

Tap Enjoy Life Project 事業

● エアロビクス ● ピンポン卓球 ● ロコチャレ



日 程/毎週月曜日
時 間/10:30~11:30
19:00~20:00
料 金/会員 440 円またはチケット
一般 770 円
会 場/総合センター職業指導室

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、
気持ちのいい汗をかきます。普段運動
不足を感じている方にオススメです。



日 時/月曜日20:00~21:30
水曜日13:30~15:30(ラジール)
金曜日 9:30~11:30(ラジール)
料 金/会員220円またはチケット
一般550円
会 場/総合センター体育館

卓球をしたことのある方も、初めての
方も皆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。



日 程/毎週火曜日
時 間/10:30~11:30
料 金/会員220円またはチケット
一般330円
(別途そだき苑使用料100円)
会 場/そだき苑

簡単なストレッチやジムボールなどの用
具を使って、無理なく自分のペースで運
動をしています。運動経験がない方でも、
安心して参加できる教室です。

Merry Christmas 今年もTapのクリスマス!!

とってもスペシャルなクリスマスパーティー

●会場：津南町総合センター ●対象者：未就園児・保育園児・小学生・保護者

12月21日(土)

AM 9:15~12:00

Tapのクリスマスと一緒に楽しもう♪

小学生未満の参加は保護者同伴です。料金など詳細は各保育園・
小学校・子育て支援センターを通じて配付します。



クアハウス津南 令和元年11月より新しい教室開催中!!

※教室は祝祭日休講となります

● アクアリズム(アクアビクス)



日 時/火曜日 13:15~14:00
土曜日 19:30~20:15
(冬期12月~2月は18:30~19:15)
料 金/クアハウス会員:1回 500 円
非 会 員:1回 1,200 円

水の中で音楽に合わせて全身の運動が
できます。ウォーミングアップからクー
ルダウンまで全て体感できます。水に慣
れてきた方には超おすすめのプログラム
です。

● 足踏み美人



日 時/土曜日 17:50~18:20
料 金/会員・ビジター:1回200円

音楽に合わせて楽しく足踏みをします。
体の中で一番大きな筋肉である太もも、
お尻を刺激して、O脚改善、肩こり、運
動不足解消が期待できます。
※内履きが必要です。

● 成人水泳初心者クラス



日 時/月曜日・木曜日
12:15~13:15
料 金/月謝制 年度登録料がかかります。
週1回(月4回)
クアハウス会員:4,400 円
スクール会員:5,000 円
週2回(月8回)
クアハウス会員:6,100 円
スクール会員:6,600 円

人気の成人水泳が11月から増設し、初
心者クラスの誕生です。

クアハウス津南 会員募集

会員料金

・プール、バーデ、温泉会員

●1年間...40,000円 ●4ヶ月...15,000円
●3歳~小学生1年間...5,500円

・個人チケット会員(チケット50枚付)

●1年間...15,000円

・家族チケット会員(チケット100枚付)

●1年間...30,000円

・フリー会員

トレーニングジム、プール、バーデ、温泉が使い放題のお得な会員です。

●1年間...50,000円 ●4ヶ月...20,000円 ●中高生1年間...11,000円

・トレーニング会員(新規の場合別途、登録料2,000円)

●1年間...25,000円 ●4ヶ月...10,000円

・クライミング会員

●1年間...11,000円

・障がい者特別会員(チケット50枚)

●1年間...7,500円 障がい者手帳の提示が必要です。

一般利用料 ●内 湯(男女別温泉) ...大人500円 ...子供300円(会員と同行の方は20%OFF)
●プール(内湯、水着着用温泉も含む) ...大人1,000円 ...子供500円

■毎週月曜日は、内湯のみ一般利用料が 大人300円 子供200円でご利用いただけます。

寒い冬、美肌効果の温泉で温まりませんか。水着着用の温泉(バーデ)にはサ
ウナやジャグジー、打たせ湯もあります。運動不足解消、体力作りにもご利用
ください。



2019
上半期

みんなと

つながった

Tapの活動の様子

文化活動事業

オイキムチ料理教室



夏野菜のきゅうりがピリ辛に変身!参加した皆さんで美味しく♥楽しく♥完成しました!

書き付け教室



芸術の秋!毎年人気の教室です。じっくりと集中して自分の時間を過ごすことができました。

ELP事業

Tapトレッキング



秋晴れの中、岩肌の芸術「月夜立岩」を見に行きました。景色と会話をしながら、最高の時間を過ごすことができました!



クアハウス津南 各教室・イベントの様子

水泳教室



初心者から選手までレベルに応じたクラスで皆さん頑張っています。春から秋は短期水泳教室も開催。

通常教室/レベル別レッスン
対象
午前/成人 午後/子ども
(平日に開催)

水中エクササイズ



水の特性を活かして水中歩行や筋力トレーニング。体力や痛みに応じて無理なく運動しています。

日時/月曜日 14:00~15:00
参加費
クアハウス会員: 1回500円
非会員: 1回1,200円

アクアエクササイズ



水の抵抗を利用して行う筋力トレーニングと、音楽に合わせて動く有酸素運動でシェイプアップ!ストレス解消効果抜群です!

日時/木曜日 13:15~14:00
参加費
クアハウス会員: 1回500円
非会員: 1回1,200円

バランスボール



11月より開催日時が一部変更になりました。開催は毎週(火)と(土)です。

日時/火曜日 18:15~19:15
土曜日 16:00~17:00
参加費
クアハウス会員: 1回500円
非会員: 1回800円

子ども放課後活動支援事業

この指と〜まれ!



4~6年生は2泊3日の佐渡キャンプ!海を満喫してきました!!



1~3年生は山伏山でデイキャンプ!津南の自然で遊びました!!

放課後クラブ



大工さんをつくろう
(小さなうちづくり)



たのしむくらふと
(マジックバルーン)

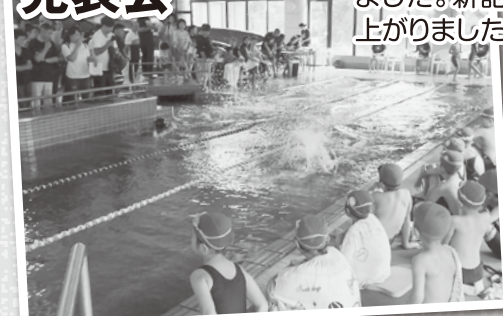
新設のクラブも加わり、子どもたちは興味津々!目を輝かせました!

ハロウィンパーティー



今年も元気に「トリック・オア・トリート!」201人が大行進!!衣装も華々しく、夜の街を練り歩きました。運営協力いただいた各事業所様、スタッフの皆様大変ありがとうございました。そして参加いただいた皆さん、また来年!「ハッピーハロウィン!」

水泳記録会&発表会



7月にクアハウス津南で開催。今大会で5回目を迎えました。新記録続出で盛り上がりました!

クライミング(ボルダリング)



2020東京オリンピックから正式種目になるボルダリングは今、大注目のスポーツです。クアハウスでは子どもから大人まで手軽に楽しむことができます。※内履きが必要です。

対象/4歳以上
料金/クライミング会員 1年間: 11,000円
ビッター1回: 300円

県大会から北信越大会へ出場!



今年もTapスイミングスクール生徒たちが県大会へ出場!個人種目では、名地奏さんが好成績にて北信越大会へ出場しました!

チャレスポ 日々の生活に楽しい時間を!



毎月体育館(人工芝)で大人のチャレンジスポーツを開催。18歳以上ならどなたでも参加できます。楽しく体を動かして、つながりを広げましょう!

参加費/500円(当日徴収)
持ち物/内履き、飲み物、タオル等