

Vol.18

2021年12月20日発行
Tap広報紙



Tapでいこう!!

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!!



お詫び

夏から秋にかけて新型コロナウイルス感染症により、町内の施設の利用休止や活動の自粛となり、皆様にご迷惑とご心配をおかけいたしました。今後は皆様に安心してご利用、ご参加いただけるよう、また地域に貢献できるよう職員一同これまで以上に感染対策の徹底に取り組んでまいります。

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

総合センター

寒い冬も体を動かしてポッカポカ～
自分に合った教室で運動をはじめましょう!

1/26水

AM10:15～11:30
津南町総合センター
体育館

希望者は
インボディー測定
ができます!

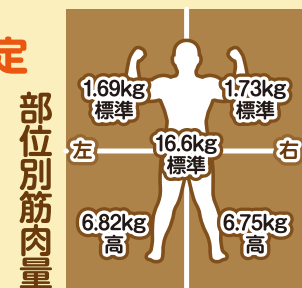
AM9:00～10:00
津南町役場にて

体内の成分を
チェック!

ノルディックウォーキングを やってみよう!

参加費 330円

・ノルディックボールの貸し出し有り
・指導員が効果的な歩き方を教えます



運動不足になりがちな冬。

ノルディックウォーキングはいかがですか?

2本のボールを使って総合センター体育館を歩きます。全身運動なので歩きながら筋トレができます!気楽に参加してみませんか。

終了後はホットドリンクサービスあります!



クアハウス津南



運動不足解消・理想のボディー作りに!

ランニングマシン、エアロバイクなどの有酸素運動とマシンを使った筋力トレーニングを組み合わせ、無理なく自分に合ったトレーニングを継続してみませんか?専門のトレーナーが指導します!



TapEnjoyLifeProject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



日時/月曜日20:00～21:30
水曜日13:30～15:30(ラジボール)
金曜日 9:30～11:30(ラジボール)
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



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120円)
会場/そだき苑

運動不足を感じている方、楽しく運動習慣をつけたい方はオススメです!!汗をかいて心も体もスッキリしましょう。

経験者も、初心者も大歓迎!!卓球だけでなく、参加者同士の交流も大切にしています。

簡単なストレッチや筋トレで無理なく運動をします。どなたでも気軽に参加していただける教室です。

各種教室 ※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) ● 足踏み美人 ● バランスボール



日時/土曜日 13:15～14:00
19:00～19:45
料金/クアハウス会員:1回 600円
非会員(入場料込み):1回 1,300円



日時/土曜日 17:50～18:20
料金/会員・ビジター:1回300円

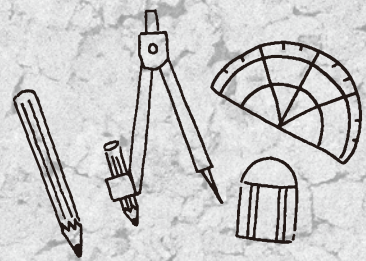


日時/火曜日 18:30～19:30
土曜日 16:00～17:00
料金/クアハウス会員:1回600円
非会員:1回900円

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。

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。

普段は意識して使うことができないインナーマッスルを鍛え、体のバランスを整える効果があります。肩こりや腰痛予防にもおすすめです。



2021 みんなとつながったTapの活動の様子



ハロウィンウィーク

10/20水～11/2火



10/31前後の期間をハロウィンウィークとし、それぞれが楽しむハロウィンとなりました。町内3ヶ所のポイントを回るとお菓子をもらえるこのイベントに約80の方が参加をしてくれました。かわいい仮装も見られ、ほっこりハロウィンになりました。来年も楽しみ～♪

放課後クラブ



津南町食生活改善推進協議会の方々から、防災食について色々教えていただき、学びの場となりました。



紙粘土を使って、ペン立てを作りました。粘土をコネコネ、飾りをペタペタ、とっても集中して作っていました。次は何を作ろうかな～

この指ど～まれ!



学校、学年を越えてたくさん友達と関わり、外あそびをめいっぱい楽しめます。冬は雪あそび♡雪国津南を満喫するぞ～!!



クアハウス津南

第2回 津南町親善水泳大会 11/21日



ダイナミックな泳ぎ



小学校新記録



コロナ感染対策を行いながら観客を入れての開催でした。小学1年生から中学3年生までの参加者が練習の成果を発揮しました。今大会も津南町小学校の新記録が出ました。

アクアビクス イベント 11/23火



月に一度のアクアイベント。癒しやアクティブなど毎回テーマが変わっていきます。

初心者水泳教室

10回・20回コース



5月から始まった短期コースの水泳教室も11月で終了しました。保育園の年中から小学校高学年までの多くの方が参加しました。12月から定期コースへと継続参加される方もたくさんいらっしゃいました。

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 13:15～14:00
参加費/クアハウス会員：1回600円
非会員(入場料込み)：1回1,300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600円
非会員(入場料込み)：1回1,300円