

各種イベント・教室紹介!!

ハロウィン

10月下旬
開催!

子ども、大人もみんな
で仮装を楽しもう!
トリックオアトリート♪



クリスマス

12月中旬
開催!

ドキドキ ワクワク♡
とってもステキなクリ
スマスパーティーに集
まれ~!!



雪下になじん堀り競争

3月21日
開催!

毎年春分の日に行われ
る地面出しもになじん
堀りにリニューアル!
日本一早く雪下になじ
んが食べられるイベン
トです。



AQUAイベント

毎月
開催!

気軽に参加できる豊富な
アクアフィットネス教室で、
時には水中ウォーキン
グ、さらにはエアロビク
スなダンスをメインにし
たアクアビクス(AQUA)
が得意に参加できるイ
ベントも毎月開催中!



津南町親善水泳大会

11月
開催!

津南町小学校親善水泳大会
の記録を引き継いで毎年開
催!!日々の練習の成果を発表
する記録会です。



クアハウス 節分イベント

2月
開催予定

毎年恒例の節分イベン
トは、コロナ対策のため今
年も抽選会!ご利用のお
客様全員にプレゼント!



その他のイベントも開催予定!お楽しみに

- 登山
- キムチ作り
- 書きつけ教室
- フラワー
アレンジメント



※イベントや教室については感染症の流行状況により中止になる場合があります。

スポーツくじ

toto

BIG



スポーツ振興くじの助成を受けて
マイクロバスを設置しています。
子どもたちのスポーツ活動や水中
運動等の送迎に使用しています。



SNS 更新して います!!

TapではSNSをアップしてい
ます! イベント教室の案内、
クアハウスからのお知らせ、
ジオパークの紹介などなど…
ぜひのぞいてみてください!



Tap Facebook



Tap Instagram



クアハウス
ホームページ



クアハウス
ポルダリンク専用Instagram

Tapでいこう!! Vol.19 2022年版

【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

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

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



Tapでは町から委託を受けて、小学生の放課後活動を支援しています

この指と〜まれ!



放課後の時間を楽しく
過ごします!主に外遊び!
通常教室の他に
各種イベントもあります。
(登山・キャンプなど)

ともだち
いっぱい



放課後 クラブ



放課後、友だちと一緒に
様々な活動を体験します。
お琴・茶道・各種クラフト・
クッキングなど楽しい活動
がたくさんです。



たのしさ
いっぱい

子どもたちの活動だけじゃない!! Tapの大人の活動は中面をチェック!!

—Tapとは—

T Tsunan (つなん) a all (すべて) p people (人びと)

「津南でつながる全てのみなさん」の造語です。

町民の皆さんがつながりあい、活力に満ちた人づくりとまちづくりを目指しています。

～定期教室のご案内～

総合センター

どちらも
会員募集中!!

クアハウス津南

～各種教室のご案内～

ピンポン卓球



普段、身体を動かしたり汗をかいたりしてない皆さん!卓球を通じて健康づくりをしてみませんか!経験者はもちろん、初心者も大歓迎です。

月曜日 20:00～21:30
水曜日 13:30～15:30 (※2名)
金曜日 9:30～11:30 (※2名)
参加費 会 員:220円/2枚
非会員:550円
場 所 総合センター 体育館

らくらくエアロビクス



音楽に合わせて気持ち良く動きます!日常ではなかなか動かせない部分もしっかり使ってスッキリ!初めての方も大歓迎です。運動不足を感じている方、思い切って参加してみませんか!

月曜日 10:30～11:30
19:00～20:00
参加費 会 員:440円/1枚
非会員:770円
場 所 総合センター
職業指導室

ロコチャレ60



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。

火曜日 10:30～11:30
参加費 会 員:220円/2枚
非会員:330円
(別途そだき苑使用料110円)
場 所 そだき苑

ノルディックウォーク 活動内容

手軽に効率よく運動ができる「ノルディックウォーク」と身体の健康状態がわかる「InBody測定会」を組み合わせた教室です。津南町役場を発着として、いろいろなコースを歩きます。普段見慣れている場所でもまた新しい発見ができるかも!!詳しくは総合センターにお問い合わせください。

第3水曜日 10:00～11:30
参加費 会 員:110円/1枚
非会員:330円
集 合 津南町役場



☆入会案内☆

区 分		年度会費	詳 細
正会員		5,000 円	NPO法人Tapの総会に参加する者。 保険加入対象者となる。個人及び団体。
ク ラ ブ 会 員	高校生以上	3,300 円	・教室およびイベント等に参加する者。 ・保険加入対象とする。 ・家族会員は同一世帯3名までを対象とする。 追加の場合は高校生以上2,000円、 中学生以下と65歳以上は1,500円 を別途徴収する。
	中学生以下	2,200 円	
	65歳以上	2,750 円	
	家族会員	6,600 円	
賛助会員		1 口 5,000 円	NPO法人Tapに賛同してくれた者 または団体。保険加入は非対象とする。

※会員は万が一に備えて、スポーツ安全保険に加入していただきます。活動及び、移動中の事故やケガをした場合に、入院・通院ともに治療1日目から補償されます。(詳しくは事務局まで)保険期間は加入日の翌日から同年度の3月31日までとなります。
※賛助会員を除き、年度会費にはスポーツ安全保険料が含まれています。
※広報目的(広報紙やチラシ、HP等)に限り、会員および参加者の肖像権や大会記録等の使用をご承ください。承諾が難しい場合に限り、個別に事務局までご連絡ください。

会員特典

- 特別優待券1枚プレゼント
- 粗品プレゼント
- クアハウス利用時20%OFF

お得なチケットでの参加が可能

- ピンクチケット...11枚 4,400円
- 緑チケット...10枚 1,100円

Tapの教室やイベントはどなたでも参加できます。詳しくは下記事務局までお問い合わせください!

お問い合わせ
Tap 特定非営利活動法人 Tap
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
Tel025-765-5776 Fax025-765-3596
E-mail tap@poplar.ocn.ne.jp

☆ご利用料金表(会費)☆

区 分	会 費	ご利用箇所	1回毎の利用料
個人チケット 会員	15,000円/1年 チケット50枚付	プール+バーデ+内湯 ジム	チケット1枚 チケット1枚
家族チケット 会員	30,000円/1年 チケット100枚付	プール+バーデ+内湯 ジム	チケット1枚 チケット1枚
プール+バーデ/ 温泉 会員	40,000円/1年 15,000円/4ヶ月	プール+バーデ+内湯 ジム	無 料 チケット1枚
トレーニング 会員	25,000円/1年 10,000円/4ヶ月	ジム プール+バーデ+内湯	無 料 チケット1枚
フリー 会員	50,000円/1年 20,000円/4ヶ月	プール+バーデ+ 内湯+ジム	無 料
プール会員 (対象:3歳~小学生)	5,500円/1年	プール+バーデ+内湯	無 料
フリー会員 (対象:中学生)	11,000円/1年	プール+バーデ+ 内湯+ジム	無 料

※チケット追加購入: 11枚 2,500円
※トレーニングジムをご利用時は、初回のみ別途登録料2,000円がかかります。

★一般利用料

- ・内湯(男女別温泉).....大人 500円/子ども300円
- ・プール(内湯、水着着用温泉も含む).....大人1,000円/子ども500円

クアハウス津南の入会・施設利用・料金等については下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

〒949-8202 新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203
Tel025-765-3711
Fax025-765-3309
URL http://tsunan.net/
E-mail kurhaus@tsunan.net
指定管理者:特定非営利活動法人Tap

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!体力に応じて無理なく運動できます。館内貸し切りで開催中!

月曜日 13:15～14:00
参加費 クアハウス会員:1回600円
非会員:1回1,300円

アクアエクササイズ



ほどよい速さのリズムでほどよい強度の運動をします。気持ちよく動いて、心も体も元氣になります!館内貸し切りで開催中!

木曜日 13:15～14:00
参加費 クアハウス会員:1回600円
非会員:1回1,300円

アクアリズム



水の中で行うエアロビクス、通称アクアピクスです。自身の力加減で強度は変えられるため、初心者からアスリートまで楽しく行えます。

土曜日 13:15～14:00
19:00～19:45
参加費 クアハウス会員:1回600円
非会員:1回1,300円

足踏み美人



音楽に合わせた30分間の足踏み運動です。手や腕も使って運動量を上げます。

土曜日 17:50～18:20
参加費 クアハウス会員・非会員
1回 300円

バランスボール



体全体の引き締め、腹筋の強化、姿勢改善や腰痛予防にも最適です。

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

水泳教室



成人クラス

健康づくりに最適です!



[中学生以上]
平日の昼間に開催。初心者～上級者まで各クラスによって開催時間が異なります。※初心者クラスあります。

幼児・児童クラス <通年コース>

きれいに泳ぐことを目標に!ちびっこスイマーからアスリートスイマーまで楽しく泳いでいます。

[幼児・小学生・中学生]
平日の夕方に開催。初級～上級者まで各クラスによって開催時間が異なります。

幼児・児童クラス <10回または20回コース>

毎年大人気の教室です!申し込みはお早めに。

[幼児:年中・年長 児童:小学1～6年]
5月～11月
主に土曜日に開催

※詳しい日時と、参加料金についてはお問い合わせください。

