

Vol.20

2022年11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



ピンポン卓球



初心者も
経験者も大歓迎!
見学もOK!
遊びに来てください。

どなたでも楽しめる卓球教室です。また参加者同士の交流も大切にしています。

日 時 / 月曜日 20:00~21:30
水曜日 13:30~15:30 (ラージボール)
金曜日 9:30~11:30 (ラージボール)
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

ノルディックウォーキング



景色を見ながら
歩くと気分も
リフレッシュ

みんなと話しながら
歩くと楽しいよ!

津南町役場を発着として
周辺を散策します。
ウォーキングの前に毎回
InBody 測定会をおこな
い健康状態もチェックで

日 程 / 毎月第3水曜日
時 間 / 10:00~11:30
料 金 / 会員 110円またはチケット 一般 330円
会 場 / 津南町役場周辺

総合センター

津南の寒さに負けない!

私たちと一緒に楽しく元気に体を動かしましょう!

Tap Enjoy Life Project 事業

エアロビクス



ちょうど良い運動強度
なので安心して参加
できます!じんわり汗を
かいて体も心も
スッキリ爽快です。

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!!
普段使っていない筋肉をほ
どよく刺激してシェイプアッ
プしましょう!

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

ロコチャレ



いろいろな道具を
使って運動するよ。
楽しみながら一緒に
体を動かしましょうか?

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。

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

各種教室で お待ちしております!!

クアハウス津南
KURHAUS TSUNANS



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



ボディストレッチ

Body Stretch

45分間

じっくり、しっかり
カラダの調整が
目的



簡単に行え、筋肉を伸ばして
楽を目指すストレッチの教室です。



ヨガとの違い...

ヨガは「ポーズ」を目的とするのに対し、ボディストレッチは難しいポーズを目指すのではなく、筋肉の伸びを感じて個々に合った姿勢で柔軟することを目的としています。リハビリ、疲労回復、リラックス効果がヨガと同様に得られます。参加される方に合わせ、タオルやバランスボールを使用することがあります。

アクアリズム



〈参加者の声〉家族で参加 K様

いつも家族で参加していてとても
楽しいです。重力から
解放されて、腰など
の骨が正常に戻る
のか、座る時の痛み
がなくなり嬉しいです。

手足で水の中に円を描く動作を一定
のリズムで繰り返すことで、関節の動
作を改善。テンポアップしたダンスは
とにかく楽しく、思いっきり遊べます!

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: 1回 1,300円

バランスボール



〈参加者の声〉T様

久しぶりに会った人に「身体が引き締
まったね」「姿勢がよかった」「後ろ
姿が若々しい」と言われるようになっ
た。筋力が付いたからかなあ。
はけなかったジーンズも
はけるようになりました!

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。

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

足踏み美人



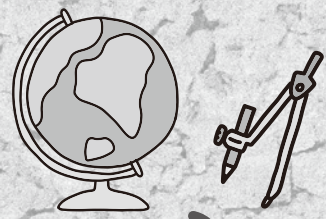
〈参加者の声〉夫婦で参加 N様

普段、汗をかかないので、
この時は思いっきり汗を
かいてストレス解消に
なっているのが一番!
日常生活で息切れが
なくなりました。

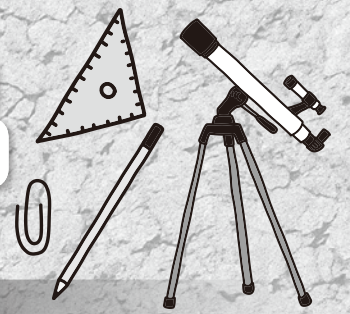
音楽に合わせた 30 分間の足踏み運
動です。手や腕も使って運動量を上
げます。※内履きが必要です。

日 時 / 土曜日 17:50~18:20
料 金 / 会員・悲会員: 1回 300円

※教室は祝祭日休講となります



2022 みんなとつながったTapの活動の様子



10/17日～11/2日

ハロウィン
ウィーク

仮装華やかに
トリックオアトリート!

素敵な仮装写真
ありがとうございました♡



今年も10/31前後にハロウィンウィークを開催しました。町内5ヶ所のポイントでミッションをクリアするとお菓子がもらえるこの企画。大勢の皆さんからご参加いただきありがとうございました。かわいい仮装にほっこりあたたかい気持ちになるハロウィンウィークでした。

この指
ど〜まわ!



学校、学年を越えて元気いっぱい外遊び!
やってくる津南の冬も今からワクワクです!



放課後
クラブ

松屋さまより、
和生菓子を提供
いただきました。
ありがとう
ございました。

茶道



日ごろの感謝の気持ちをこめておうちの方へお茶をたてました。愛情たっぷりのお茶に心もポッカポカ。

カラーサンドアート



カラフルな砂を何層にも積み重ねカラーサンドアートハロウィンバージョンを作成しました。

クアハウス津南

アクアイベント



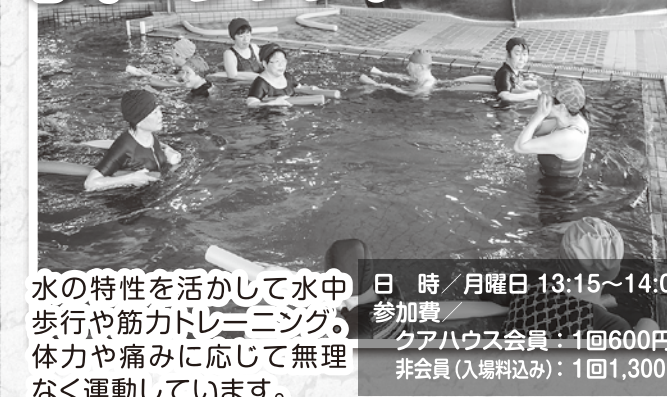
水中エアロビクスや水中ウォーキングのイベントを定期的開催。癒しやアクティブ、エンジョイなどテーマが変わります。

初心者水泳教室



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す。

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。

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!

第3回 津南町親善水泳大会 11/26(土) 近日開催



津南町の小学5・6年生は記録更新のかかった大事な大会。その他、幼児クラスから成人まで幅広い参加者でにぎわいます。