

各種イベント・教室紹介!!

ハロウィン

大人も子どもも楽しめます。みんなで仮装してハロウィンを楽しもう!「トリック・オア・トリート」と言うとお菓子がもらえるよ~



10月下旬

クリスマス

今年はどんなプレゼントがあるかな?イルミネーションや、コンサートを楽しむ、とってもステキなクリスマスパーティーです。



12月中旬

津南の雪下に にんじん掘り競争

毎年春分の日に行われている「日本一早く津南の雪下ににんじんが食べられるイベント」です。参加してもよし!見てもよし!のおもしろイベントです。



3月21日
開催!

AQUAイベント

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)がお得に参加できます!



プール
イベント
開催!

津南町親善 水泳大会

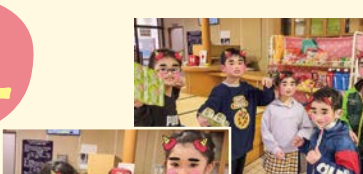
津南町小学校親善水泳大会の記録を引き継いで毎年開催!!日々の練習の成果を発表する記録会です。



11月開催!

クマハウス 節分イベント

毎年恒例の節分イベント。ご利用のお客様にステキな春をお届けします。



2月
開催予定

その他のイベントも開催予定!お楽しみに

- 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



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
ポルダリング専用Instagram

ありがとう!!
Tap創立10周年

これからもつながりで人づくりとまちづくり

Tapでいこう!!

Vol.21
2023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

大人も Enjoy life Project

心豊かに
いきいき
ハツラツ!

子どもも 放課後活動支援事業

トレッキング 雑魚川を歩こう



年2回登山とトレッキングを開催しています!! 自然を楽しみながらリフレッシュしませんか?



小赤沢ルートから
登る苗場山

山も川もだ~い好き!!!
体をたくさん動かして
思い切り遊びます!



この指と~まれ!
デイキャンプ

集まって、遊んで
大きくな~れ!
様々な体験活動を
Tapでプランニング!

放課後クラブ
カラーサンドアート



クラフト、茶道、
クッキングetc
子どもたちの興味を
引き出す活動が
たくさんあります!

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



楽しく卓球をすることでとてもいい運動になります。経験者の方の参加もありますが、初めてラケットを握って楽しんでいる方もいます。休憩中の会話も楽しみの一つです。

月曜日 20:00～21:30
水曜日 13:30～15:30
金曜日 9:30～11:30
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



程よい運動量の教室です。「運動を始めても続かない…」そんな方におススメです。毎週集まる仲間と一緒に無理なく体を動かしてみませんか？ストレス解消効果も期待できますよ！初心者大歓迎です。

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



セラバンドやジムボールを使った運動やストレッチを行っています。自分のペースで無理なく運動ができます。最後にはレクリエーションをしてみんなで楽しみながら教室をしています。

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

効率よく運動できる「ノルディックウォーク」と身体の状態がわかる「InBody測定会」を組み合わせた教室です。ウォーキングでは津南町役場を発着としているコースを歩きます。四季の変化を感じながらのウォーキングは最高!!ぜひご参加ください。



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



イベントも開催します！
昨年は谷の展望台へ行きました。
景色を眺めながらのコーヒータムは最高でした！

※状況により内容が変更になる場合があります。

☆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
	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了承ください。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
- ※中学生以下については割引料金があります。お問い合わせください。

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

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

クアハウス 津南

KURHAUS TSUNANS

〒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。

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！

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

アクアリスム



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

ボディストレッチ



筋肉を伸ばして楽を目指すストレッチ教室です。タオルやバランスボールを使用することがあります。

火曜日 14:15～15:00
金曜日 18:30～19:15
参加費 クアハウス会員:1回300円
非会員:1回600円

水泳教室



成人クラス

健康づくりに最適です！



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・中学生クラス<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。

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。

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。