



ハロウィン

10月下旬



クリスマス

12月中旬



節分イベント

2月上旬



津南町親善水泳大会



ボルダリングイベント

その他のイベント

- ・書付教室
- ・フラワーアレンジメント
- ・キムチ教室 など

新たな一歩と
継続の力を

Enjoy

Tapで

活躍の場を拡げてみませんか

皆さんの得意分野を活かし、
教室の開催をしてみませんか？

例えば

手芸が得意！
教室を開催
してみたいな

でも…

会場を予約したり、
チラシを作ったり…、
どうしよう…

まずはTapにご相談ください！

賛助会員を募集しています

企業や個人、子どもから高齢者まで、誰もが健康で仕事も生活も充実した日々を過ごせるよう、これからも健康づくり事業や福祉・保健事業、文化事業等を展開していきます。
皆さまからのご支援をお願いいたします。

年会費 1口 5,000円 ※会費は各事業に有効活用させていただきます。

※各種お問い合わせ先は中面をご覧ください。

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…



Tap Instagram



Tap Facebook



クアハウス
ホームページ



クアハウス
ボルダリング専用Instagram

Tsunan all people

Tapとは…Tsunan(つなん)all(すべて)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。

総合センター

～定期教室のご案内～

ピンポン卓球



うまさより楽しむことが一番!!
卓球をして声を出して笑顔になりましょう。初心者の方大歓迎です。

月曜日	20:00～21:30
水曜日	13:30～15:30 (ユニス)
金曜日	9:30～11:30 (ユニス)
参加費	会 員:220円/ユニ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



とにかく気楽に参加できる教室です!運動不足やストレス、まとめてスッキリ解消しましょう!

月曜日	10:30～11:30 19:00～20:00
参加費	会 員:440円/ユニ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



運動経験がなくても大丈夫!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。

金曜日	10:30～11:30
参加費	会 員:220円/ユニ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」と身体の健康状態がわかる「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に行きます!!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4水曜日	10:00～11:30
参加費	会 員:110円/ユニ1枚 非会員:330円
集 合	津南町役場

はじめたときから
はじまる

会員
募集中!!

健康づくり
仲間づくり

クアハウス津南

～各種教室のご案内～

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、心も体も元気になるます!

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

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

★入会案内★

区 分	年度会費	詳 細
正会員	5,000円	NPO法人Tapの総会に参加する個人及び団体。保険加入対象者となる。
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に賛同してくれた方または団体。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

- ユニピンクチケット…11枚 4,400円
- ユニ緑チケット…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

Tel 025-765-5776 Fax 025-765-3596

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 TSUNAN

〒949-8202 新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203

Tel 025-765-3711

Fax 025-765-3309

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 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。