

つながりで 人づくりとまちづくりをします



特定非営利
活動法人

Tap

賛助会員募集

企業や個人、また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。皆様からのご支援をお願いいたします。

入会手続き

下記事務局まで
ご連絡をお願いします。

年会費

1口5,000円

皆さまからの会費は
各事業に有効活用
させていただきます。

子どもたちの健全育成を目指して



生涯スポーツや趣味活動で 生きがいのある生活を目指して



津南町総合センター内
〒949-8201 新潟県中魚沼郡津南町
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



〒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

Vol.24

2024年12月5日発行
Tap広報紙



Tapでいこう!!



【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

ありがとうございます

地域や職場におけるスポーツの健全な普及及び
発展に貢献した団体として表彰されました。
これからも町民の皆さまの健康づくりや
生涯スポーツの普及に寄与いたします。

令和六年度
生涯スポーツ功労者
表彰式
生涯スポーツ優良団体
令和六年十月十八日(金) 主催…スポーツ庁



文部科学大臣賞 受賞

NPO法人Tap 生涯スポーツ優良団体

感謝を込めて

各種教室・入館料

どなたでも **無料** キャンペーン を実施します!

<期間> 12月14日(土)から12月27日(金)

※詳しくは中面をご覧ください。

感謝
を込めて

どなたでも
無料キャンペーン

期間:12月14日(土)~12月27日(金)

以下の全ての入館・参加料が無料です!

仲間とともに
笑顔で健康づくり

総合センター

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

Tel 025-765-5776

Fax025-765-3596



● ノルデックウォーク



ポール(ストック)を使って
運動効率をアップ!
Inbody測定(健康状態の測定)
とあわせて体を引き締めます。

開催日時 【水曜日】12/25 10:00~11:30

集合場所 津南町役場

● 回コチャレ



運動経験がなくても
安心して参加できます!

- ① ゆったりストレッチ
- ② ボールやチューブを使った筋トレ
- ③ ボッチャなどのレクリエーション

開催日時 【金曜日】12/20・27 10:30~11:30

会場 そだき苑 ※そだき苑の使用料も無料です

● らくらくエアロビクス



軽やかな音楽とともに簡単な
ステップと腕の動きで
スッキリ爽快!!

ちょこっと筋トレとゆったりストレッチ
で全身をくまなく動かします。

開催日時 【月曜日】12/16・23

昼10:30~11:30 夜19:00~20:00

会場 総合センター

● ピンポン卓球



初めてでも大歓迎! 楽しめる卓球です。
硬球とラージボール、両方の教室があります。
道具の貸し出しや、見学もOK!
冬でも楽しみながら体を動かせます。

開催日時 【月曜日】12/16・23 20:00~21:30

【水曜日】12/18・25 13:30~15:30(※)

【金曜日】12/20・27 9:30~11:30(※)

会場 総合センター

入館料無料 で 教室参加料 も 無料!

なんても得!! クアハウス津南

クアハウス会員の方は

会員期間 2週間延長

サービスいたします!

※会員証の提示が必要となります。

温泉入浴だけ
でもOK!
こちら無料です



クアハウス津南へGO!

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

URL <http://tsunan.net/>
E-mail kurhaus@tsunan.net

指定管理者:特定非営利活動法人Tap



ホームページ



YouTube

● 水中エクササイズ(45分)



水の効果は絶大!!
むくみ、痛みの緩和、
疲労、ケガの回復。
陸では難しい体勢が、
水の中では簡単!
良いこと尽くしの
全身運動!

開催日時 【月曜日】12/16・23 13:15~14:00

● 足踏み美人(30分)



30分で
3750歩!
姿勢保持、
O脚改善に
効果あり!

開催日時 【土曜日】12/14・21 17:50~18:20

● アクアエクササイズ(45分)



水の効果を得ながら
音楽に合わせて動く。
心身リフレッシュ!
シェイプアップ!

開催日時 【木曜日】12/19・26 13:15~14:00

● ボディストレッチ(45分)



筋肉を伸ばして疲労回復&リラクゼーション!

開催日時 【火曜日】12/17・24 14:15~15:00
【金曜日】12/20・27 18:30~19:15

● アクアリズム(45分)



水の効果を得ながら筋肉の柔軟性、関節可動域
の改善!アップテンポなBGMにのってシェイプ
アップ&ストレス解消、体細胞の活性化!

開催日時 【土曜日】12/14・21
昼13:15~14:00 夜19:00~19:45

● バランスボール(60分)



きれいに痩せる
ダイエット効果大!
ウエスト周りが
-(マイナス)3cm!!

開催日時 【火曜日】12/17・24 18:30~19:30
【土曜日】12/14・21 16:00~17:00

この機会にぜひ! 健康づくりでリフレッシュ!! お待ちしております