

B & G 海洋センター無料開放 と小型仮設温水浴プール

時 11 月 2 日(日)
所 B & G 海洋センター
持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオルなど
問 B & G 海洋センター☎ 64・5207

秋季燕市民親善 7人制ソフトバレーボール大会

時 11 月 15 日(出)9:00～
所 燕市体育センター
対 市内在住・在勤の人
定 各部門 8 チーム (先着順)
■部門 フレンドリーの部／チャンピオンの部
¥ 1 チーム 3,000 円
申 10 月 20 日(月)9:00 から申込書を窓口・ファクス・電子メールで提出
問 燕市体育センター☎ 64・3091
／[fax 64・3091](tel:64-3091)／[✉ jimukyoku@tsubame-spokyo.com](mailto:jimukyoku@tsubame-spokyo.com)



燕市民剣道大会

時 11 月 16 日(日)9:00～
所 燕市体育センター
対 高校生以上の市内在住・在学・在勤の人
■部門 ◎団体戦:男子の部 5 人制、女子の部 3 人制／◎個人戦:男子の部 (35 歳未満・55 歳未満・55 歳以上)、女子の部
¥ 1 人 200 円 (当日納入)
申 10 月 31 日(金)まで
問 燕市剣道連盟 (遠藤) ☎ 63・9038

つばめスポーツキッズフェスタ

時 10 月 13 日(祝) 10:00～12:00
／13:00～15:00 ※2 部制
所 吉田総合体育館
対 未就学児～中学生
内 午前:空手・新体操・バドミントン・卓球・アーチェリー／午後:少林寺拳法・柔道・ソフトテニス・サッカー・野球／終日:陸上・モルック・ボッチャなど
問 燕市スポーツ少年団事務局 (燕市体育センター内) ☎ 64・3091／社会教育課 スポーツ推進室☎ 77・8368



フィットネス教室

時 ズンバ…10 月 20 日(月)、27 日(月) 11:15～12:00、22 日(水) 10:00～10:45
／J-POP ダンスエアロ…10 月 22 日(水) 11:00～11:45
所 スポーツランド燕
定 各 20 人
¥ 各 700 円
持 内履き、飲み物、タオル
申 開催日の 1 週間前までに電話にて
問 スポーツランド燕☎ 66・1800

分水総合体育館 ハロウィンイベント

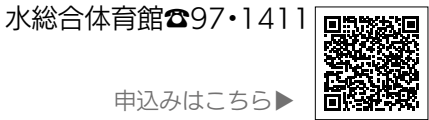
時 10 月 25 日(出) 11:00～16:30
所 分水総合体育館
内 スタンプラリー、こどもの遊び場、飲食販売など
問 分水総合体育館☎ 97・1411

高齢者健康づくりの集い

時 10 月 27 日(月)9:30～ (受付 9:00)
所 燕市体育センター
対 市内在住の 50 歳以上の人
内 頭と身体の若返り体操 (激しくない体操のため、膝や腰に不安のある人でも気軽に参加できます。)
持 運動のできる服装、内履き、飲み物、タオル
申 10 月 20 日(月)までに電話か窓口にて
問 燕市体育センター☎ 64・3091
／吉田総合体育館☎ 92・5100
／分水総合体育館☎ 97・1411
／社会教育課 スポーツ推進室☎ 77・8368

J-POP ダンスエアロ～懐かしの 90 年代ヘタ임スリップ～

時 10 月 11 日(出) 10:00～11:00 (受付 9:30～)
所 燕市体育センター
対 小学生以上 (未就学児は応相談)
¥ 燕市総合型スポーツクラブ会員:350 円 (チケット可)、非会員:500 円
持 動きやすい服装、内履き、飲み物
申 申込フォームか電話、窓口にて (当日の飛び入り参加も可能)
問 燕市体育センター☎ 64・3091
／吉田総合体育館☎ 92・5100
／分水総合体育館☎ 97・1411



はじめてのスケートボード教室

時 10 月 11 日(出)、19 日(日)いずれも 10:00～11:00／11:30～12:30
所 スポーツランド燕
定 10 人
¥ 各回 500 円
他 スケートボード、ヘルメット、プロテクター一式を用意します
問 スポーツランド燕☎ 66・1800

食事相談会

時 11 月 5 日(水) ① 9:30～10:30
／② 10:30～11:30
所 中央公民館
対 市民で食事改善に関心のある人
定 4 人 (各枠 2 人)
持 最近の血液検査結果または健診結果、「栄養つばめ便」(お持ちの人のみ)
申 10 月 31 日(金)までに申込フォームか電話にて
問 保健センター☎ 93・5461

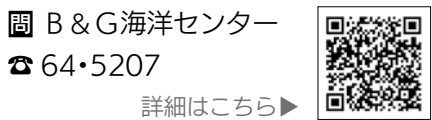


スポーツ

燕市体育施設スポーツ祭

市民の健康増進とスポーツなどの振興の場として、体育施設を無料開放します。

【燕市体育センター】
時 11 月 2 日(日) 12:30～16:30
内 スポレック、バドミントン、バスケットボールなど
問 燕市体育センター☎ 64・3091
【分水総合体育館】
時 ① 10 月 8 日(水) 19:00～21:00
／② 18 日(出) 12:30～16:30
／③ 22 日(水) 19:00～21:00
内 ① バスケットボール／② スポレック、バドミントン、バスケットボールなど
／③ スポレック、バドミントン
問 分水総合体育館☎ 97・1411
【B & G 海洋センター】
時 10 月 19 日(日)
問 B & G 海洋センター☎ 64・5207



「トランポビクス」体験

「トランポビクス」は 1 人用のミニトランポリンを使用して、軽快なリズムに合わせて行うエクササイズ (有酸素運動) です。足腰に負担をかけずに運動したい人、美しい姿勢を身につけたい人はぜひ参加ください。
時 10 月 29 日(水) 14:00～16:00
所 老人集会センター
対 市内在住、在勤の 60 歳以上の人
定 15 人
¥ 700 円 (保険料込み)
持 内履き、タオル、飲み物
■講師 島倉晴美さん (トランポビクス認定コーチ)
申 10 月 22 日(水)までに電話にて
問 燕市老人福祉センター☎ 63・7780

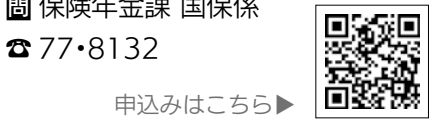


男性限定！ 生涯現役体づくり講座

スクエアステップは、マットの上でいろんなパターンのステップを踏む有酸素運動で、認知症予防にもつながり、誰でも無理なくできます。
時 10 月 29 日(水)～11 月 19 日(水)の毎週水曜日 (全 4 回) 13:30～15:30
所 小池公民館
対 介護予防運動に興味のある市民の男性
定 30 人 (先着順)
¥ 500 円 (初回持参)
持 動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル
■講師 川本朝子さん (健康運動指導士)
申 電話にて
問 燕市社会福祉協議会 地域福祉課☎ 78・7866

燕市国民健康保険 人間ドック

今年度の「燕市国民健康保険人間ドック」を申し込みした人で、まだ検診機関に日時の予約をしていない人は、ご自分で早めに予約をしてください。市から受診票が届く前でも予約ができます。申し込みをしていない人も、健康の保持増進のため、ぜひ人間ドックの受診をご検討ください。
申 申込フォームか窓口にて
他 対象者などの詳細はお問い合わせください。※国民健康保険の資格を喪失した人や今年度に市実施の健康診査を受診した人は、人間ドックの助成対象外です。
問 保険年金課 国保係☎ 77・8132



ペア・グループ歩数 大合戦

家族や友人、職場の仲間とエントリーし、スマホを持って歩くだけ。参加すると地域協賛店で使えるお得なポイントがもらえます。ウォーキングで「こころとからだ」を元気に GOO!
時 10 月 27 日(月)～11 月 9 日(日)
所 アプリ内で実施
対 市内在住または在勤・在学の人で、2 人以上で参加
他 参加者全員が「にいがたヘルス & スポーツマイレージ事業」のアプリ「グッピーヘルスケア」をインストールする必要があります。
申 10 月 22 日(水)までにチーム代表者が申込フォームにて
問 健康づくり課 健康推進係☎ 77・8182

