

佐渡スポーツハウスで

健康づくり・体力づくり!

冬こそ身体を伸び伸びと!

佐渡スポーツハウス冬期教室生募集

科学的健康シェイプアップ教室

ダイエット（ウエスト最高21cm減、体重最高10kg減）、シェイプアップ（プロポーションや姿勢など）、生活習慣病、運動技能向上に効果あり!

日程 1月19日～2月末、毎週木曜日（7回）コース
 昼の部 14:00～15:30 夜の部 18:30～20:00

内容 有酸素運動、ストレッチ、軽い筋力トレーニング、栄養指導

対象・定員 18歳以上の男女、昼・夜の部ともに各10名
受講料 3,000円（トレーニング室使用料は別途必要）

成人水泳教室

日程 1月12日・19日・26日（木）19:00～20:00

対象 18歳以上の男女

受講料 2,000円（プール使用料は別途必要）

1時間ショートレッスン

受講希望日を申告してください。指導者の日程を確認し、決定します。初心者の方も気軽にご参加ください。

◆トレーニング講習会

対象 小学生以上 **受講料** 1名500円
 グループでの受講希望はご相談ください。各種スポーツ相談も1時間ショートレッスンで対応しています。

◆水泳講習会

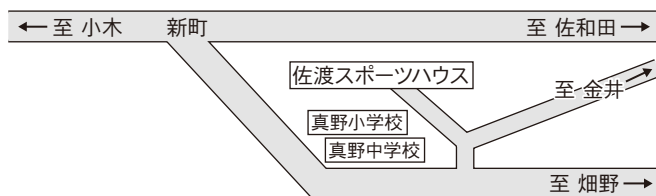
対象 18歳以上の男女（1名2回までの受講が可能）
受講料 1回 受講料800円
 1名～グループでの受講も可能です。

※各教室ともに別途施設使用料が必要です。詳細は佐渡スポーツハウス事務室までお問い合わせください。

お問い合わせ

佐渡スポーツハウス ☎55-2566 申込受付9:00～20:00

案内図



冬も佐渡スポーツハウスで健康増進!

室内温水プール営業

平日(火～金) 13:00～20:00
 土曜日 10:00～20:00
 日・祝日 10:00～17:00
 ※温水プール 毎週月曜定休日

トレーニング室・体育館

8:30～21:30

人工芝テニスコート

12月～3月は営業していません

文化財は地域の宝 消防訓練を実施します

昭和24年1月26日は法隆寺金堂が火災に遭い、貴重な壁画が焼失した日です。これを受けて、この日が「文化財防火デー」と定められました。貴重な文化財を火災から守るため、全国的に文化財防火運動が展開されます。佐渡市では、文化財の愛護と防火意識の高揚を図ることを目的に、消防訓練を行います。

※訓練では実際にサイレンを鳴らしますの
 で、火災と間違わないようお願いいたします。

日時 1月22日（日）10:00～11:00

場所 椎崎諏訪神社能舞台 周辺(原黒724)

お問い合わせ 市役所世界遺産推進課文化財室
 (金井コミュニティセンター内) ☎63-3195

無料

平スキー場 市民感謝デー

いよいよスキーシーズン到来!!
 今年も市民無料感謝デーを開催します。スキー・スノーボード教室もありますので、初心者の方もお気軽にお越しください!

レルヒさん、トッキキも来るよ☆



日時 2月5日（日）

9:00～15:30

内容 リフト利用無料

貸しスキー・ボード無料
 スキー・ボード教室(午前・午後)無料
 先着150名様に豚汁サービス

※無料送迎バスを運行しますので、希望する方はお申し込みください。(先着90名)

行き 金井コミュニティセンター8:40発
 帰り 平スキー場15:30発

・バスを利用される方は8:30までに金井コミュニティセンターへお集まりください。

・申込みをされた方が優先となりますので、ご注意ください。

・8:30までに集合していない場合は、申込みをされていても乗車できません。

申込み・お問い合わせ

教育委員会社会教育課（両津支所内）

☎27-4185

主催：佐渡スキー協会

共催：佐渡市・佐渡市教育委員会

後援：新潟交通佐渡(株)

