11月のユースポ！

食べて痩せよう！糖質について知って、無理なくダイエット

糖質＝太る？ 正しく知って、無理なく食べて痩せる！ ダイエット講座

日 10月28日（水） 午後7時～8時
場 湯沢カルチャーセンター 費 500円
服・持 筆記用具 対 **定員** 20名
申 **申込締切** 10月26日（月）



貯筋体操

座ったままで、誰でもできる運動です。筋肉を強くすることで、足腰を丈夫にします。

日 10月29日（木）、11月5日（木）
午前10時～10時45分
場 湯沢カルチャーセンター
費 1回ずつ参加500円
※初めての方は別途貯筋通帳250円がかかります。
服・持 動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル、貯筋通帳（既にお持ちの方）、筆記用具
申 **申込締切** 各回前日まで



たまにはみんなでウォーキング＆ノルディックウォーキング

大原運動公園でノルディックウォーキング

ウォーキングの後は、ランチを楽しみましょう♪

日 11月5日（木） 午前9時30分～午後1時30分
場 南魚沼市 大原運動公園
費 ユースポ！会員300円 非会員600円
※別途ポールレンタル代300円
※必要な方は昼食代
服・持 歩きやすい服装、スニーカーまたはウォーキングシューズ、飲み物、タオル、雨具（講習中はなるべく荷物を少なくし、ウエストポーチ等にまとめてください）
対 16歳以上 **定員** 15名
申 **申込締切** 10月29日（木） **最少催行人数** 5名

ジュニア合同トレーニング

たのしいトレーニング

日 11月18日（水） 午後7時～8時30分
場 湯沢カルチャーセンター 費 無料
服・持 運動のできる服装、内履き、水分、タオル
対 小学生 申 **申込締切** 11月17日（火）

おやこでGENKI教室

とびばこ

日 11月6日（金） 午後7時～8時30分
場 湯沢カルチャーセンター 費 無料
服・持 運動のできる服装、内履き、水分、タオル
対 保育園年少さん～小学3年生とその保護者
申 **申込締切** 11月5日（木）

申 込

各種教室に参加をご希望の方は、ユースポ！へお電話、メール、公式LINE、またはInstagramDMにてお申込みください。

NPO法人 ユースポ！
〒949-6102
湯沢町大字神立628-1
（湯沢カルチャーセンター内）

● ☎025－785－2123
● FAX 025－785－6911
● メール info@youspo.net
（受付時間 平日昼12時～午後6時30分）

ウェブサイト LINE Instagram
YUZAWA_YOUSPO