

お子様のスマホ大丈夫ですか？

親子で一度は受けておきたい講座

青少年のための インターネット トラブル防止講座

R7

1/26

SUN

10:30

~

12:00

無印良品
Open MUJI

講師

弁護士法人つばき
代表弁護士

原野聖子

10:30~11:30 講座 11:30~12:00 ワークショップ

料金：小中学生以下500円 高校生以上1000円

お申し込みはQRコード メール 電話でお願いします

料金は当日、お支払いください。



NPO法人上越スポーツラボDEW

080-5003-8526 dewjoetsu@gmail.com dewj-sports.com

1/26sun PM1:00-4:00 無印良品openmuji
午後からは、スポーツ選手の身体の悩み事相談

- ストレッチ
- セルフケア
- ケガ予防
- メンタルトレーニング

など無料で相談に応じます。

また部活の地域移行後のお子様の運動習慣や習い事
についての相談にも応じます。

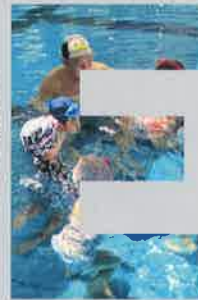
(詳しくはHPをご覧ください。)



シン部活 モルック体験も
あるよ!!

DEWのスポーツ教室

遊びながら鍛える



お問い合わせ 詳細 お申し込みは
HP、電話またはメールから



ACP水トレ
火曜日
pm6:30-7:30
水泳塾
火・金
pm5:00-6:30
上越オール
シーズンプール



野球塾
月曜日
pm7:30-8:30
上越市
総合体育館



子供健康運動
教室ACP
隔週月曜日
pm7:00-8:00
上越市
総合体育館



ブレイクダンス塾
1/12日
PM3:00-
4:00



スケートボード塾
1/18 土
AM10:00-
11:00



大人チア
1/30 木
PM7:00-
8:00
上越市民プラザ
Aホール



NPO法人上越スポーツラボDEW



DEW HP

080 5003 8526

dewjoetsu@gmail.com

dew-sports.com