

くらしの 掲示板

学び・趣味・講座

おうちカフェのスイーツレッスン③

今回はレアチーズケーキを作りましょう！底生地からすべて手作り、ワンホール持ち帰ります。試食とコーヒーもあります。

期日 9月7日(木)
時間 午前9時30分～正午
会場 スマイル
講師 齋藤 良子氏
参加費 100円
材料代 2,000円

香りの手仕事講座

定員 12人
持ち物 エプロン、三角巾
ほか
申込締切 8月30日(水)
申込・問合先 仁賀保公民館
館 ☎ 37・3121

五感を使ってリフレッシュ！良い香りに包まれて、今回はプレゼントにも最適な可愛いサシエを作りましょう。

期日 9月13日(木)
時間 午前10時～正午
会場 仁賀保公民館
内容 ドライハーブでハーブのサシエ
講師 小林 幸氏
参加費 100円
材料代 1,600円
定員 20人
持ち物 エプロン、筆記用具
申込締切 9月4日(月)
※託児もあります。申し込み時にお知らせください。
申込・問合先 仁賀保公民館
館 ☎ 37・3121

カラダ元気！講座 (姿勢改善！ストレッチポールコース)

ストレッチポールを使って、身体の歪みを解消し、姿勢を整えましょう。身体の変化を体感できます。リラクゼーション効果もありますよ。

期日 9月13日、20日、27日、10月18日、25日
※すべて水曜日です。
時間 午後7時～8時
会場 仁賀保公民館
講師 伊藤みふゆ氏
参加費 1回100円
定員 15人
持ち物 飲み物、タオル
申込締切 9月4日(月)
※定員になり次第締め切ります。
申込・問合先 仁賀保公民館
館 ☎ 37・3121

水曜フィットネスサークル

暑さに負けないで、ゆるやかにフィットネス、そしてプチダイエットをやっています。どなたでも参加できます。

期日 8月23日、30日、9月6日、13日、20日、27日

スポーツ

市民ソフトテニス大会 参加者募集

※すべて水曜日です。8月30日と9月27日はヨガを行います。

期日 8月27日(日)
時間 午前9時～
会場 仁賀保テニスコート
種目 男女別ダブルス個人戦
対象 中学生以上
※高校生以上の現役選手は出場できません。
申込締切 8月23日(木)
申込・問合先 仁賀保公民館
館 ☎ 37・3121

月6日、13日、20日、27日
※すべて水曜日です。8月30日と9月27日はヨガを行います。

時間 午前10時～11時15分
会場 象潟公民館
講師 齋藤 真弓氏
参加費 1回300円
持ち物 内履き、タオル、飲み物
※ヨガはマットが必要です。貸し出しもあります。
申込・問合先 石橋
☎ 43・5006

イベント・催し物

ツキイチコンサート

期日 8月24日(木)
開場 午後6時30分
開演 午後7時
会場 仁賀保勤労青少年ホーム 音楽ホール
出演 ザ・納涼プラス!!
出演 にかほウィンド・アンサンブル
入場料 無料
問合先 仁賀保勤労青少年ホーム ☎ 35・4711

JAm祭り2017 〜ありがとう！20周年〜

期日 9月2日(土)
時間 午前10時～午後3時30分
会場 あきた総合家畜市場 (由利本荘市)
内容 ▼ステージイベント (大江裕、丘みどり、超神ネイガー、ケースケ&マサ、西目高校書道部、ジャングルキッズ、JA女性部など)
▼地産地消屋台村▼大

マイカーてんけん日 フェア開催

抽選会など
問合先 JAm祭り実行委員会事務局
☎ 27・1661

全国一斉「平成29年度点検整備推進運動」実施事業です。各種コーナーがありますので、お気軽にご来場ください。

期日 9月2日(土)
時間 午前10時～午後3時
会場 ねむの丘駐車場
入場料 無料
内容 ①マイカー点検教室の開設②無料の日常点検③自動車新旧部品・リサイクル部品の展示④お楽しみ「チビッココーナー」など
問合先 秋田県自動車整備振興会 ☎ 018・823・6546

第11回JA秋田しんせい年金友の会 象潟地区グラウンドゴルフ大会

期日 9月7日(木)
受付 午後0時～0時30分

人形供養祭の開催

期日 9月10日(日)
人形受付 午前9時～
供養祭 午前11時30分～
会場 JA葬祭虹のホール
しらかゆき(にかほ市三森)
参加費 無料
問合先 (株)ジェイエイゆり
☎ 27・1718

困りごと・相談

認知症の人と 家族のつどい

認知症に関する日頃の悩みや苦勞を気軽に話しませんか。参加無料、申し

特設人権相談所

申込み不要です。
期日 8月26日(土)
時間 午後2時～
会場 NPO法人由利本荘 にかほ市民が健康を守る会事務局 (由利本荘市石脇字石脇2番地)
※駐車場あります(ヤマキチ味噌醤油店となり)。
問合先 NPO法人由利本荘 にかほ市民が健康を守る会事務局
☎ 23・4488

期日 ①9月1日(金)②9月5日(火)
時間 午前10時～午後3時
会場 ①エニワン②象潟公民館
主な相談内容 ▼人権相談 ▼いやがらせ ▼近隣関係 ▼家族 ▼いじめ、不登校など
※電話での相談も受け付けています。「みんなの人權110番(☎0570・003・110)」

問合先 秋田地方法務局本荘支局 ☎ 22・1200