介護予防！～こまめな運動で筋力アップ～

問地域包括支援センター☎32－3045

地域包括支援センターでは、自分らしく元気に過ごせるように、65歳以上の方を対象にマシンを用いたトレーニングやストレッチ体操など、足腰の運動機能や柔軟性を高める運動教室を実施しています。

会　場	時　期	回　数	日　時	送迎
〔シニアのための筋肉塾〕約3カ月間で全13回コース。マシン使用。栄養講話。10人程度				
スマイル	10月上旬～	13回コース（週に1回）	基本水曜日・10:00～11:30	なし

▷**申込期限**　**8月30日**(金)

※初めての参加者を優先する場合や身体状況により参加を断る場合があります。
※シニアのための筋肉塾は基本チェックリストで該当した方（要支援認定相当）が対象です。
（例：転ぶことに不安を感じている。長い距離を歩けなくなった。転倒を繰り返すなど）
※申し込みいただいた方に、日程等の詳細を通知します。

かろやか健康教室！～身体も心も「かろやか」に～

問地域包括支援センター☎32－3045

「かろやか健康教室」では、多くの講師の方から健康分野に関する講話や実技を指導していただきます。自分にあった介護予防の方法を見つけ、身体も心も「かろやか」に過ごしましょう。

※基本全17回コースの参加となります。（都合の悪い日等については、参加申し込み時にお知らせください）
※身体状況により参加を断る場合があります。
※申し込みいただいた方に、日程等の詳細を通知します。

▷**対象者**　にかほ市在住で要介護認定を受けていない65歳以上の方
▷**時　間**　14:00～15:30
▷**会　場**　エスパーク★にかほ
▷**定　員**　先着30人

【教室日程】

期　日	内容・講師
9月 2日(月) 11日(水) 30日(月)	「運動について」 ㈲シバタ（健康運動指導士）
10月 7日(月) 21日(月)	「栄養について」 池田薬局（管理栄養士）
11月 12日(火) 18日(月) 25日(月)	「運動について」 ㈲エフツーゾーン（ADL対応型高齢者体操指導者）
12月 2日(月)	「口腔について」 （歯科医、在宅歯科衛生士）
9日(月) 16日(月)	「口腔について」 （在宅歯科衛生士）
1月 6日(月) 20日(月) 27日(月)	「運動について」 由利本荘医師会病院（理学療法士）
2月 3日(月) 10日(月) 17日(月)	「認知機能の低下予防」 本荘第一病院保健センター（保健師、認知症看護認定看護師）

講座・イベント

由利組合総合病院 院内サロン『おひさま』

申し込み不要です。お気軽にお越しください。

▼**日時**／8月20日(火)・11時～15時▼**会場**／由利組合総合病院がん相談支援センター▼**内容**／▽11時～11時30分・「知っておきたい緩和ケア」ミニ学習会▽13時30分～15時・茶話会▼**対象**／がん患者、家族、遺族など

問由利組合総合病院☎27・1200

きさかたまちなかカフェ

象潟地域のふらっと立ち寄るみんなの居場所として、月1回開催しています。

▼**日時**／8月22日(木)・9時30分～14時30分▼**会場**／多目的福祉センターふくふく（にかほ市象潟町字後田77－1・デイサービスセンター合歓様隣）▼**内容**／お茶を飲んだりおしゃべりしたり自由にお過ごしください（買い物スペース、脳活ドリル、軽運動などを準備しています）▼**参加費**／100円

問にかほ市社会福祉協議会象潟支所☎43・2543

にかほ創業塾

▼**日時**／8月24日(土)、25日(日)、31日(土)・10時～17時▼**会場**／金浦公民館▼**受講料**／3,000円（予約必須）

問にかほ市商工会☎38・3350

ナイトヨガ教室

▼**日時**／8月30日(金)・19時～20時10分▼**会場**／エスパーク★にかほ▼**参加費**／300円▼**講師**／由利栄美さん▼**持ち物**／飲み物、タオル

問BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

由利本荘市にかほ市民謡同好会連合会「民謡の祭典」

▼**日時**／8月31日(土)・12時～▼**会場**／西目公民館シーガル▼**入場料**／無料

問仁賀保民謡みよし会　佐藤☎090・3361・5275

にかほ市長杯 ソフトボール大会

▼**日時**／9月1日(日)・9時～▼**会場**／岡の谷地グラウンド▼**申込期限**／8月25日(日)

問▽仁賀保地域…庄司☎36・3431▽金浦地域…佐々木☎38・2327▽象潟地域…須田☎43・3935

第13回白瀬南極探検隊記念グラウンド・ゴルフ大会

▼**日時**／9月3日(火)・▽受付8時30分～▽開会式9時～▽プレー開始9時30分～▼**会場**／薫風苑▼**参加資格**／▽にかほ市金浦グラウンド・ゴルフ協会会員▽仁賀保グラウンド・ゴルフ協会会員▽丸大グラウンド・ゴルフ愛好会会員▼**プレー形式**／個人戦（32ホールの合計打数）▼**参加費**／700円▼**申込方法**／▽金浦・仁賀保グラウンド・ゴルフ協会会員は各協会の指示により申し込み▽丸大グラウンド・ゴルフ愛好会会員は高橋（☎43・3347）まで申し込み▼**申込期限**／8月20日(火)

問相庭☎090・4318・8029

獅子ケ鼻湿原トレッキング

▼**日時**／9月4日(水)・13時30分～16時（現地集合13時20分）▼**バス送迎**／▽仁賀保GF（グリーンフィールド）発…12時30分▽エニワン発…12時45分▽象潟体育館発…13時▼**参加費**／600円（現地集合は400円）▼**定員**／25人▼**持ち物**／運動できる服装、シューズ、雨具、飲み物、鈴

問BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

ジェンダーギャップ解消に向けた理解促進ワークショップ

みんなで気づいて、築く地域の未来。「女だば…、男だば…」のモヤモヤを一挙に解決しましょう。参加には申し込みが必要です。

▼**日時**／①9月7日(土)②11月23日(土)(祝)・13時30分～16時▼**会場**／①スマイル②仁賀保公民館▼**対象**／にかほ市民▼**講師**／萩原なつ子さん（独立行政法人国立女性教育会館理事長）▼**申込**／下記QRから申し込み

申し込みはこちら

問こども家庭センター☎74・4045