

講座・イベント

BSナイトヨガ教室

1日の疲れをとってリフレッシュしませんか。
日時/5月9日(金)・19時〜20時
会場/エスパーク★にかほ
講師/由利栄美さん
参加費/300円
持ち物/飲み物、タオル
BSスポーツクラブにかほ
☎44・8663

第1回8人制バレーボール 誰でも体験会

一緒に心地よい汗を流しながら明るい地域社会と仲間づくりをして、健康寿命を延ばしませんか。
日時/5月10日(土)・18時〜20時30分
会場/仁賀保体育館
参加費/無料
持ち物/運動できる服装、シューズ、飲み物
にかほ市8人制バレーボール協会事務局 若林☎36・2343

滝廻りdeトレッキング 「南外不動の滝&出羽鶴酒造社長邸庭園散策」

期日/5月14日(水)
バス送迎/▽象潟体育館発9時▽エ

健康づくり食育教室① (象潟会場)

5月から9月に5回シリーズで開催します。この教室で減塩の工夫やバランスのとれた食事について勉強してみませんか。
日時/5月20日(火)・10時〜13時
会場/象潟構造改善センター
参加費/300円
定員/先着15人
持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具、マスク
申込期限/5月13日(火)
健康推進課☎32・3000

エンジョイスーツ教室

期日/5月21日(水)
時間/▽インターバル速歩13時30分〜14時20分▽モルック14時30分〜15時30分(片方だけの参加も可)
会場/エスパーク★にかほ
参加費/一般100円(保険料)
持ち物/内シューズ、飲み物
BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

俳句の基本講座 in甘味処金峰園

初心者向け俳句の基本講座。最終日は金峰園周辺にて吟行し、お抹茶やコーヒーを飲み

ニワン発9時15分▽スマイル発9時30分
参加費/▽正会員2,500円▽クラブ会員2,700円▽一般3,000円(昼食代、諸経費含む)
定員/30人
持ち物/運動できる服装、飲み物(申し込み時に詳細を連絡)
申込期限/5月8日(木)
BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

冬師湿原 わらび採りつきんぐ

未来に残したい草原の里100選に選定された冬師湿原をトレッキングしながらわらび採りを体験しませんか。
日時/5月14日(水)、18日(日)・10時〜13時30分(受付8時45分〜9時)
集合/にかほ市観光協会(受付後、各自車で移動)
参加費/4,000円(当日、現金受付)
定員/各回15人
持ち物/長靴またはトレッキングシューズ、飲み物、手袋、タオル、わらびを入れる袋、携行トイレ
申込期限/5月11日(日)
にかほ市観光協会☎43・6608

スポーツとがん予防講話

日時/5月16日(金)・11時15

ながら俳句のお話をします。

日時/①5月24日(土)②31日(土)③6月7日(土)・9時〜10時30分
会場/①象潟公民館②甘味処金峰園
講師/齋藤みどりさん
受講料/100円/回(飲食代は自己負担)
定員/10人
申込期限/5月9日(金)
象潟公民館☎43・2229

院外サロン『おひさま』 inしんきんプラザ

期日/6月7日(土)
会場/羽後信用金庫本店・しんきんプラザ(由利本荘市)
内容/▽12時30分〜受付、本閲覧、展示物、ハンドマッサージなど
▽13時〜13時25分・講演会「がんとの出会いから心の成長へ」
▽13時40分〜15時・茶話会
対象/がん患者家族、遺族、地域住民など
由利組合総合病院☎27・1200

体力測定会

自分の体力を知り、運動、スポーツの習慣化につながるきっかけとなる測定会です。希望する方は、当日14時から行われるインターバル速歩にも参加できます。
日時/6月7日(土)・12時〜

分〜12時30分
会場/エスパーク★にかほ
講師/佐藤雄亮さん(秋田大学医学部付属病院)
問 佐々木☎090・2792・2964

春のリサイクル ブックフェア

期間/5月17日(土)〜23日(金)
会場/市内3図書館(同時開催)
※おひとり様各館5冊まで。
※なくなり次第終了。
図書館こびあ☎32・4100/仁賀保分館☎35・4711/象潟分館☎43・2229

第16回にかほ市長杯争奪 グラウンド・ゴルフ大会

日時/5月17日(土)・▽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従ってください。丸大グラウンド・ゴ

会場/エスパーク★にかほ
内容/握力、上体おこしほか(年齢により一部種目が異なります)
BSスポーツ推進委員会事務局☎33・8855

中島台・獅子ヶ鼻湿原 GGトレック

日時/6月8日(日)・10時〜14時(受付8時40分〜9時)
集合/にかほ市観光協会(受付後、各自車で移動)
参加費/4,000円(ガイド料、保険料、食事付き)
定員/20人
申込期限/6月1日(日)
にかほ市観光協会☎43・6608

横山祥子「二胡・中胡リサイタル」 「アニーバーサリー」

二胡奏者の横山祥子が活動拠点を東京から秋田に移した10周年の記念リサイタルです。近年人気の二胡・中胡で様々なジャンルの名曲を奏でます。
日時/6月8日(日)
開場13時30分
開演14時
会場/カダーレ(由利本荘市)
対象/小学生以上
チケット/2,000円
チケット販売先/遠藤時計店、コンノ楽器、さきがけニュースカフェ

ルフ愛好会会員は高橋一男(☎43・3347)まで申し込み
申込期限/5月7日(水)
問 相庭☎090・4318・8029

第11回市長杯争奪弓道大会 兼第31回志仁館弓道大会

日時/5月17日(土)・9時30分
会場/志仁館弓道場(琴浦)
対象/一般、ジュニア
申込期限/5月9日(金)
問 中村☎080・5554・6691

熊野神社例大祭

日時/▽5月17日(土)・13時〜獅子巡行、18時〜宵宮祭、御祈祷、神輿巡行/▽5月18日(日)・9時〜御祈祷、神輿巡行、稚児行列
※御祈祷は熊野神社拝殿で行います。
問 熊野神社氏子会☎43・343

新緑の中島台自然観察会

日時/5月18日(日)・9時30分〜13時30分
集合/中島台レク森駐車場
対象/一般(小学生は保護者同伴)
問 NACS鳥海あきた事務局 阿部☎080・1840・2724

Bar&カクテル基本講座

地元バーテンダーによるBarのマナーやお酒についてのお話と、実際にカクテルやノンアルコールカクテルを作っていたできます。
日時/6月28日(土)・16時〜17時30分
会場/カクテル・ジロー(平沢)
講師/秋田治郎さん(カクテル・ジロー)
受講料/100円
材料代/▽アルコールを飲む方1,000円▽ノンアルコールの方300円
定員/15人(飲酒をする20歳以上の方)
申込期限/6月6日(金)
問 象潟公民館☎43・2229

募集

問 リサイタル実行委員会 sachissimo67-info@yahoo.co.jp

日韓児童交流 絵画コンテスト

応募期限/5月23日(金)
テーマ/ねえ、みてみて!わたしのふるさとじまん
対象/にかほ・由利本荘市の小学1〜6年生児童
応募用紙/各小学校に配布
問 一般社団法人由利本荘青年会議所 加藤☎22・4940