第９回にかほ市スポレク祭〈10月13日(月)・スポーツの日〉

問スポーツ振興課☎33－8855

A 主会場：エスパーク★にかほ

▷総合開会式　9:00～　※小松煌選手のアジア選手権の銅メダルのお披露目や少林寺拳法の演舞等を予定しています。

No.	団体名	内　容	時　間
1	ブラウブリッツ秋田	健康体操	9:30～10:00
2	BSスポーツクラブにかほ	ヨガ体験	11:00～12:00
3	にかほ市バドミントン協会	バドミントン体験	9:30～12:00
4	スポーツ推進委員会	ニュースポーツ	9:30～12:00
5	秋田ノーザンブレッツ	ラグビー体験（パス・タックル・ラインアウト）	10:00～12:00
6	にかほ市少林寺拳法協会	少林寺拳法のプチ体験	9:30～11:00
7	F2ZONE	フィットネス体験（ソフトエアロビクス・ストレッチ・ピラティス）	9:30～11:00
8	ぐうちょきぱあ	キッズスペース	9:30～
9	健康推進課	体組成測定	9:30～12:00
10	サウンドテーブルテニス	視覚障がい者卓球（どなたでも参加可能）	9:30～11:30
11	卓球バレー	車いすや椅子に座って６×６人で行います	9:30～11:30
12	秋田県ローイング協会	ローイングエルゴ体験（小松煌とエルゴファイト）	9:30～12:00
13	にかほ市バスケットボール協会	バスケットボール体験	9:30～12:00

※「ちょっぴり」スポーツ体験ブース　9:30～12:00
※エスパーク★にかほは土足厳禁のため、室内シューズを持参ください。メインアリーナ内の飲料の持ち込みは水かお茶のみです。
※駐車場はエスパーク★にかほの他に、竹嶋潟スケートパークの駐車場、TDK-ASCの砂利駐車場も使用できます。

B 各会場

No.	団体名	会　場	時　間
1	にかほ市ターゲットバードゴルフ協会	とんがり童夢ぱお	9:00～11:00
2	仁賀保弓友会	志仁館弓道場	9:30～12:00
3	にかほ市８人制バレーボール協会	仁賀保体育館	9:30～15:30
4	にかほ市グラウンドゴルフ協会	薫風苑	12:00～16:00
5	にかほ・由利本荘スケートボード協会	竹嶋潟スケートパーク	9:30～11:30
6	象潟・金浦Ｂ＆Ｇ海洋センター	竹嶋潟	9:30～12:00
7	にかほ市武術太極拳連盟	金浦体育館	9:30～13:00
8	にかほ市ソフトボール協会	岡の谷地グラウンド	10:00～12:00
9	にかほ市ペタンク・クラブ	大竹農村公園	13:30～15:30
10	インターバル速歩にか歩	エスパーク★にかほ（メインアリーナ）	14:00～15:00
11	夜deナイトウオーキング	金浦公民館（軽運動室）	19:30～20:30
12	にかほ市ペタンク愛好会	下荒屋広場	9:00～11:00
13	にかほ市バドミントン協会	象潟体育館	9:00～12:00
14	にかほ市パドルテニス協会	上浜都市農村交流センター	9:00～12:00
15	象潟卓球クラブ	象潟体育館	13:30～15:30

※内容は変更となる場合があります。最新情報は市HPをご覧ください。

筋トレ教室ニカフィット！〈正しく、楽しい筋トレ実践教室〉

問スポーツ振興課☎33－8855

▷**対　象**　高校生～65歳くらい
▷**期　日**　**10**月**15**日～**3**月**11**日（毎週水曜日）
▷**時　間**　19:30～21:00
▷**会　場**　F2ZONE（金浦）
▷**定　員**　15人
▷**参加費**　2,000円（全20回分）
※参加を希望する方は、右記のＱＲコードから申し込みください。

申し込みはこちらから

Q筋トレすると３割病気にかかりにくくなるって本当？
Q有酸素運動で認知機能、学習能力がアップするって本当？

A本当です！多くのデータをもとに正式に認められています。そのうえで、スタイルがよくなる！気持ちが前向きになる！よく寝られる！等々いいことだらけ！フィットネスに興味があるけど始めるきっかけがなかった、運動不足を指摘されているけど一歩目が踏み出せなかった、そんなあなた。日本スポーツ施設協会公認トレーニング指導士が、年代別、目的別に正しく楽しくサポートします。ぜひご参加ください！

講座・イベント

市民ソフトテニス大会

information

▼**日時**／10月5日(日)・9時～▼**会場**／象潟中学校テニスコート▼**種目**／①小学生の部②中学生の部…男女別ダブルス個人戦③一般の部…男女別ダブルス個人戦▼**申込期限**／10月4日(土)
問齊藤☎090・2795・1695

にかほサービス店会主催 第20回記念 グラウンドゴルフ大会

information

▼**日時**／10月10日(金)・▽受付…12時30分▽プレー開始…13時（小雨決行）▼**会場**／薫風苑▼**申込条件**／満点スマイルカード1枚で1人申込可能（記名等必須）▼**申込先**／スマイルカード加盟店、商工会▼**申込期限**／10月4日(土)
問にかほ市商工会☎38・3350

やさしい日本語キャラバン

information

これからの多文化共生社会に必要不可欠なコミュニケーションツール、「やさしい日本語」についての講演とワークショップを行います。
▼**日時**／10月16日(木)・13時30分～15時▼**会場**／象潟公民館▼**参加費**／無料▼**申込**／下記ＱＲコードまたは左記まで電話で申し込み
問連携推進課☎43・7510

申込はこちら

金浦西国三十三番 観音様巡拝

information

▼**日時**／10月18日(土)・9時20分～13時▼**集合場所**／エニワン前▼**参加費**／▽男性1、500円▽女性500円（お賽銭はなし）▼**申込**／左記へ連絡▼**申込期限**／10月14日(火)
問観音講中事務局　佐々木勇☎38・3002／佐々木耕治☎38・2325

金浦中学校吹奏楽部 定期演奏会

information

▼**日時**／10月18日(土)・14時～（開場13時30分～）▼**会場**／金浦中学校▼**入場料**／無料
問金浦中学校　今野☎38・2355

紅葉の中島台観察会

information

▼**日時**／10月19日(日)・9時30分～13時▼**集合場所**／中島台レク森駐車場▼**対象**／小学生以上（小学生は保護者同伴）▼**参加費**／無料
問NACS鳥海あきた　阿部☎080・1840・2724

健康づくり食育教室①（仁賀保会場）

information

10月～2月に5回シリーズで開催します。
▼**日時**／10月22日(水)、23日(木)・10時～13時（ご都合のよい日程へご参加ください）▼**会場**／スマイル▼**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**／10月15日(水)
問健康推進課☎32・3000

秋のリサイクル ブックフェア

information

▼**期間**／10月25日(土)～11月3日(月)(祝)▼**会場**／市内3図書館（同時開催）▼**持ち物**／持ち帰り用バッグ
※おひとり様各館5冊まで。
※なくなり次第終了。
問図書館こぴあ☎32・4100／仁賀保分館☎35・4711／象潟分館☎43・2229

市民文化祭　囲碁大会

information

▼**日時**／11月2日(日)・9時30分～16時▼**会場**／金浦公民館▼**対局**／棋力に応じた2部制、各部ハンデ戦で表彰、賞品あり▼**参加費**／500円（女性と未成年は無料）
※昼食は各自準備ください。
問にかほ市囲碁同好会　篠原☎44・2774

ふるさと会

information

首都圏などに在住する本市出身者や関係者が集う「ふるさと会」。市民の皆さんもぜひ参加ください。
▼**日時**／11月2日(日)・12時～15時▼**会場**／総合宴会場オーラム（東京都台東区）▼**会費**／9、000円（旅費は自己負担）▼**申込期限**／10月6日(月)
問連携推進課☎43・7510

第17回にかほ市民卓球大会

information

▼**日時**／11月8日(土)・8時30分～▼**会場**／象潟体育館▼**対象**／10月1日現在で、市内に在住・在勤している小学生以上▼**種目**／▽男女年齢別個人戦▽ラージダブルス戦▼**参加費**／無料▼**申込期限**／10月24日(金)
問市卓球協会　齋藤☎090・1496・4229／土田☎090・7564・2571