

スポーツ振興課 からのお知らせ

◎水曜フィットネス教室の 特別レッスン参加者募集

①全身を使った運動で、5分間の曲「ダイナミック琉球」を覚えよう
日時 2月3日(水)、3月3日(水)
会場 金浦公民館軽運動室
※琉球の音楽に合わせた創作ダンスです。初心者でも大丈夫。1回の参加も可能です。
②体温上昇運動で免疫力UP!
日時 2月8日(月)
午前10時～11時
会場 金浦公民館軽運動室
③やさしいヨガ
日時 2月24日(水)
午前10時～11時
会場 スマイル
◇ ◇ ◇
講師 齋藤真弓氏
参加費 大人200円
持ち物 室内シューズ・水分補給用飲み物

◎市民ソフトバレーボール 大会の参加チーム募集

日時 3月7日(日)
午前9時15分～午後3時
会場 仁賀保体育館
チーム編成 4名以上
(試合には女性または小学生が2名以上)
参加費 1人200円
申込方法 スポーツ振興課に電話連絡のうえ、各公民館に備え付けの申込用紙に記入し、提出してください。
申込期限 2月19日(金)
主管 市体育指導委員会
※参加者には、豚汁を準備します。

※当日会場で受け付けします。
チーム構成 ▽各地区の町民運動会(近隣町内合併も可)▽職場チーム単位
※1チーム6名で補欠は4名までとします。
試合方法 試合は3セット、21点(ラリーポイント制)3セット(2セット先取勝)とします。
参加料 1チーム2,000円(スポーツ保険、その他)
申込方法 スポーツ振興課にメンバー表を提出してください。
申込期限 2月26日(金)

BSスポーツクラブ にかほ設立準備委員会 からのお知らせ

◎スノートレッキングの参 加者募集!

白銀の世界が幻想的に広がる「獅子ヶ鼻温泉」をトレッキングしませんか
期日 2月11日(祝)日
日程 ▽象潟体育館前集合
午前9時▽発電所入口
トレッキング出発午前

9時30分▽中島台管理棟着午前10時30分▽昼食▽獅子ヶ鼻森の散策(2～3時間)▽象潟体育館前解散午後4時
※天候によりコースを変更する場合があります。
交通手段 発電所入口まで参加者で乗り合わせとなります。
定員 20名
参加料 300円(保険料を含む)当日集金
申込期限 2月8日(月)まで
BSスポーツクラブにかほ設立準備委員会事務局に申し込みをしてください。
※ただし定員になり次第、受付を終了します。
持ち物 防寒具、帽子、手袋、タオル、飲料水、昼食、長づつの場合は靴下を2枚履いてください。
※スノーシューは、事務局で用意します。

◎シニアスポーツ教室の参 加者募集

健康・体力づくりや仲間づくりを目的に、多目的の

運動教室を開催します。
これまであまり運動していなかった方も運動・スポーツ習慣づくりのため、ぜひご参加ください。
①ストレッチ・ミニテニス・ラージ卓球・ユニカール
日時 2月6日(出)
午前10時～正午
会場 象潟体育館
②ストレッチ・ラージ卓球・ミニテニス・フライングディスク
日時 2月20日(出)
午後1時～3時
会場 金浦体育館
参加料 1回200円
持ち物 室内シューズ
※当日の参加も可能です。

申し込みと 問い合わせ先は こちらです

・BSスポーツクラブ
にかほ設立準備委員会事務局
・スポーツ振興課
いずれも ☎33・8855

Nikaho's Information 暮らしの 情報

にかほ市体育協会スポーツ賞 表彰式・講演会の開催

市体育協会では、スポーツ分野において、地域に貢献された方や優秀な成績を収めた方の栄光をたたえ、表彰式を行います。
期日 2月14日(日)
時間 ▽スポーツ表彰式：午後1時～2時10分
▽スポーツ講演会：午後2時20分～3時40分
会場 象潟公民館大ホール
演題 「レスリングに魅せられて」尊い知識ほど単

就学援助費 補助制度について

純である」
講師 茂木優氏(モントリオールオリンピックビクトレスリング競技に出場、西仙北高 校長)
入場料 無料
※団体でお越しの場合は、事前にご連絡ください。
問合先 市体育協会(スポーツ振興課内)
☎33・8855

く体の芯からあたためる 心と体に効くヨガ

この冬がチャンス!自宅で行える運動のコツを教えます。
初心者用ヨガなので、体が硬い方、運動が苦手な方、大歓迎です。
呼吸法、タオルを使った手軽にできるヨガです。
日時 2月16日(火)
午前10時～10時45分
会場 金浦公民館「和室」
参加料 500円(会場代・暖房費等を含む)
講師 齋藤真弓氏
持ち物 ヨガマット・フェイスタオル・飲料水等

2010年世界農林業 センサスにご協力ください

2月1日現在で「2010年世界農林業センサス」が実施されます。
この調査は、5年ごとに実施される極めて大切な調査です。農林業を営んでいる皆さん、調査票の記入などにご協力をお願いします。
なお、調査票の内容については、統計以外に使用することはありません。
問合先 企画情報課 企画情報係 ☎43・7510

読み聞かせボランティア 講習会のご案内

日時 2月20日(出)
午前10時～11時
会場 図書館こびあ1階ハイベジヨールーム
対象 読み聞かせ(学校児童、自分のお子さんなどへ)に関心のある方
であればどなたでも自

定期救命講習会

由に参加できます。
内容 市内読み聞かせグループ(いぶき、いずみ)のメンバーによる実技指導
主催 にかほ市子ども読書支援センター
問合先 図書館こびあ ☎32・4100
日時 2月21日(日)、28日(日)
午前9時～正午(3時間)
会場 にかほ市消防署 講堂
※受講希望の方は講習日や場所、人数等を消防署救急係まで問い合わせください。
※修了証の交付には3時間の講習が必要です。
※団体等で受講する場合、定期講習日のほか、3時間未満講習等ご要望の講習内容でも対応します。詳細については、消防署救急係まで
問合先 消防署救急係 ☎38・2310