

みんなで体を動かし、

さわやかな汗を流そう！

～今年度のスポーツ教室等の紹介～

今年度の各スポーツ教室や市民の皆さんから好評をいただいていますフィットネス・ヨガ教室、子どもから大人まで楽しめるミニテニスやウォーキングなどを紹介します。

誰もが楽しむことのできるスポーツですので、この機会にチャレンジしてみませんか。

ご案内 各スポーツ教室

気軽に参加できるスポーツ教室をご案内します。

体を動かしたい！と思っている方、チャレンジしてみたい方がいます。

◎水曜フィットネス教室

日時 4月8日(水)から毎週水曜日にあります。

午前10時～11時

会場 市内公共施設

※詳細については、各公民館に案内書を備えています。

対象 一般

内容 ストレッチ・エアロビクス・リズムダンスほか

※ヨガの日もあります。

参加料 1回につき200円

託児料 1回につき100円

※託児の申し込みは、1週間前まで申し込みください。

◎ふれあい健康教室

日時 4月9日(木)から毎週木曜日にあります。

午前10時～11時20分

会場 市内体育館

※詳細については、各公民館へ案内書を備えています。

対象 55歳以上の方

講師 佐々木もと子氏ほか

内容 ストレッチ、健康体操、玄米ダンベルほか

参加料 1回につき100円
※バスを運行しますので、希望

する場合は、4月23日(木)まで申し込みください。

バス運行予定日 5月7日(木)から毎月第1・3木曜日

バスコース 仁賀保庁舎裏駐車場→金浦公民館→象潟体育館

◎シェイプアップ教室

日時 4月2日(木)から毎週木曜日にあります。

午後7時30分～8時30分

会場 象潟体育館(冬期は金浦小学校体育館)

対象 一般

講師 齋藤真弓氏ほか

内容 ストレッチ・コアリズムほか

※ヨガの日もあります。

※詳細については、各公民館に案内書を備えています。

参加料 1回につき300円

※今年度より「誰でも、いつでも、いつまでも」をモットーにしたシェイプアップ教室スタートが主催します。

◎ユートリックススポーツ

①ソフトバレーボール

開催期間 4月～3月

日時 毎週水曜日
午後7時～9時

会場 仁賀保体育館

②ラジボール卓球

開催期間 5月～11月

日時 第1・3水曜日
午後7時～9時

会場 仁賀保体育館

会費 1回につき100円
(ボール代)

③バドミントン

開催期間 4月～11月

日時 毎週火曜日

午後7時30分～9時

会場 平沢小学校体育館

会費 1回につき100円
(シャトル代)

その他 ラケットを持参

ご案内 フィットネス・ヨガ教室

昨年、皆さんから好評をいただいている教室です。

あわただしい日々、心身ともにリフレッシュしませんか。

日時 4月20日(月)

午前10時～11時30分

会場 象潟公民館2階ホール

講師 齋藤真弓氏

持ち物 バスタオルまたはヨガマット、水分補給用水

託児料 100円
※託児を希望する場合は、1週

間前まで申し込みください。

主催 にかほ市体育指導委員会

申込期限 4月13日(月)まで

※当日の参加も可能です。

ご案内 ミニテニス教室

小さめのビーチボールと短いラケットで楽しむテニスです。

今年度は回数を増やし、たくさんの方が体験できるようにしています。

期日 4月17日(金)、5月15日(金)

6月19日(金)、7月17日(金)

時間 午後7時～9時

会場 金浦体育館

対象 小学生から一般

持ち物 内ズック・水分補給用水

主催 にかほ市体育指導委員会

申込期限 4月15日(水)まで

※当日の参加も可能です。

ご案内 さくらウォーキング

どのくらい歩いたかな。ちょっと出かけてみませんか？

期日 4月19日(日)小雨決行

時間 午前9時～正午

受付 午前9時～9時15分

集合場所 白瀬南極探検隊記念館前 くじら公園

バス時間 象潟庁舎前(午前8時20分)、仁賀保庁舎裏(午前8時40分)

※参加する場合は、申し込みの際にバス利用の有無を連絡してください。

8キロコース くじら公園→竹

鳴瀬半周→勢至公園橋→

勢至公園1周→旧国道横

断→勢至保育園前→かも

め荘→飛のくすれ→由利

海岸波除石垣→黒川地区

くじら公園

持ち物 △タオル▽帽子▽天候

により雨具を準備▽水分

補給用水は各自持参

その他 親子での参加も可能。

小学生以下の参加者につ

いては、保護者も同伴し

てください。

※万一事故が発生しても、傷害

保険の範囲外や応急処置以外

の責任は負えません。

主催 にかほ市体育指導委員会

申込期限 4月13日(月)

申し込みと問い合わせは

こちらまで

申込・問合先 スポーツ振興課

☎33・8855

チャレンジデー2009

～にかほ市にいる皆さんが15分間運動し、報告する日です！～

対戦相手決定！ 兵庫県 神河町

職場や各種団体での参加を受付中です。

対戦相手情報

住所 兵庫県神崎郡神河町

人口 13,063人(2月1日現在)

町章 神河町の「力」をモチーフに、恵まれた自然(山々と川)を緑と青で表現、町のフィールドを円で表している。

花等 町花「さくら」、町木「もみじ」

その他 西日本有数のスキの草原が広がる「砥峰高原」、300種類の桜が咲く「桜華園」

～チャレンジデー参加2回目～

開催日時 5月27日(水)午前0時～午後9時

実施場所 にかほ市内どこでも参加可能

参加対象 チャレンジデー当日、市内にいる方

実施内容 15分間以上継続して運動や作業等健康を意識した活動(農作業等可)

報告方法 電話、ファクス、Eメール、参加券等で簡単に個人・団体の報告ができます。

報告先 スポーツ振興課

☎33-8855 ☎33-8856

E-mail:supotusinko@city.nikaho.lg.jp

◆チャレンジデーとは…

5月最終水曜日に15分間以上継続して運動をした住民の参加率を対戦自治体と競い合いながら健康づくりや地域活性化を進めるスポーツイベントです。