

日時 1月4日(月)、5日(火)
午前9時～午後4時30分

**県立大曲技術専門校
スキルアップセミナーの開催**

現在、お勤めの方を対象

会場 秋田拠点センター
「アルヴェ」(秋田市)
問合先 にかほ警察署 43・2935、県警察本部

警務課人事・任用課フ
リーダイヤル ☎ 0120-863-314

警務課人事・任用課フ
リーダイヤル ☎ 0120-863-314

由利学生東京寮
平成22年度入寮生の募集

①電気工事用CAD基本操
作講習
②初步の規矩術講習
期日 1月13日(木)、14日(金)

③JW-CADやフリーリ
フトを使ったバース作成

講習
期日 1月19日(火)、20日(水)

④ホームページ作成講習
(HTM)

期日 1月19日(火)、20日(水)

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

時間 午前9時～午後5時

会場 県立大曲技術専門校

定員 10名

受講資格 勤務している方

受講料 テキスト代のみ

申込・問合先 県立大曲技
術専門校 ☎ 0187-62-6321

申込・問合先 諸由利学生
東京寮事務局(本荘法
人会内) ☎ 24-305

集員 9名程度
所在地 東京都中野区白鷺
1-7-10(西武新宿
線鷺ノ宮駅下車徒歩10
分、JR中央線阿佐ヶ
谷駅下車バス10分)
寮費 ▽1人部屋: 3万5
千円/月 ▽2人部屋:
2万円/月
※公益費7,500円/月、
食費は別途

入寮費 寮費の1ヶ月分

申込・問合先 諸由利学生
東京寮事務局(本荘法
人会内) ☎ 36-3232

**巾山スキー場
12月24日(木)オープン!**
営業カレンダー
オープン日の12月24日(木)
は午後無料開放です。
営業日を確認のうえ、ご
来場ください。
連絡先 巾山スキー場
☎ 36-3232

月 火 水 木 金 土 日
1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日
- - - - - - -
8日 9日 10日 11日 12日 13日 14日
- - - - - - -
15日 16日 17日 18日 19日 20日 21日
- - - - - - -
22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日
- - - - - - -
1日 2日 3日 4日 5日 6日 7日
△ 9:00～21:00 □ ナイト営業のみ
△ 9:00～17:00 - 休業

会場 象潟公民館大ホール
講師 齋藤真弓氏
参加料 300円
持ち物 ヨガマット、飲料
水等

【水曜フィットネス教室】

誰でも参加できるフィット
ネス教室。ストレッチや
ヨガ、身体を引き締める運
動などをします。当日参加
もできます。託児サービス
もあります。

期間 1月6日(水)～3月24
時間 日(水)の毎週水曜日
会場 金浦公民館
※2月24日(水)はスマイル
参加料 200円(各回)
託兎料 100円(1週間)
前まで申し込み

12月 1月

月	火	水	木	金	土	日
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
-	-	-	△	△	△	△
28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
△	△	△	-	-	△	△
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
○	○	○	○	○	○	○
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
△	△	△	-	○	○	△
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
-	-	-	○	○	○	△
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
-	-	-	○	○	○	△

スポート振興課からのお知らせ

♪冬期間に体を動かしませんか♪

【今月は第3木曜日
シェイプアップ教室
『ヨガの日』】

平成21年をヨガで締めく
くりましょう。

日時 12月17日(木)
午後7時30分～8時30

会場 象潟公民館大ホール
講師 齋藤真弓氏
参加料 300円
持ち物 ヨガマット、飲料
水等

【水曜フィットネス教室】

誰でも参加できるフィット
ネス教室。ストレッチや
ヨガ、身体を引き締める運
動などをします。当日参加
もできます。託児サービス
もあります。

期間 1月6日(水)～3月24
時間 日(水)の毎週水曜日
会場 金浦公民館
※2月24日(水)はスマイル
参加料 200円(各回)
託兎料 100円(1週間)
前まで申し込み

30分

会場 金浦小学校体育館
時間 午後7時30分～8時
内容 ニース、卓球、室内ペタ
ンクなど

【シェイプアップ教室】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 象潟体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

30分

会場 金浦小学校体育館
時間 午後7時30分～8時
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。

時間 午後7時30分～8時
会場 金浦小学校体育館
内容 ストレッチ、ミニテ
ニス、卓球、室内ペタ
ンクなど

【象潟体育館の募集】

同世代の仲間とともにス
ポーツに親しみ、健康・体
力づくりをしましょう。シ
ニア世代中心ですが、誰で
も参加できます。