

Nikaho's Information

くらしの 掲示板

スポーツ

トレーニングジム教室③

期日 2月26日(火)
時間 午後7時～8時30分
会場 仁賀保勤労青少年ホ
ーム
講師 ブラウブリッツ秋田
長谷篤氏
対象 高校生以上
参加費 1000円
持ち物 室内シューズ、動
きやすい服装
定員 10名
※定員に達し次第締め切り

はじめてのヨガ教室⑩

申込・問合せ スポーツ振
興課 ☎ 33・8855
冬の運動不足をヨガで解
消！初心者大歓迎です。
期日 2月27日(水)
時間 午前10時～11時15分
会場 象潟公民館
講師 齋藤真弓氏
参加費 1000円
持ち物 ヨガマットなど
※託児1000円、2月20日
(水)まで申し込みください。
申込・問合せ スポーツ振
興課 ☎ 33・8855

第32回町内・職場対抗 バドミントン大会

期日 3月3日(日)
時間 午前9時～
会場 象潟体育館
参加資格 にかほ市在住・
在勤・在学の高校生以
上(男女年齢オープン)
チーム 町内・集落(合同
チーム可)、職場
※6名以上10名まで
試合方法 3複、21点(ラ
リーポイント制) 2セ

ソフトバレーボール大会 参加チーム募集

マとした市内小中学生による
作文の優秀作品発表会と、記
念講演会を開催します。
期日 2月23日(土)
時間 午後2時～
会場 金浦公民館
講演 夢と科学に生きた人
齋藤憲三
講師 (財)齋藤憲三顕彰会理事
長 巴徳雄氏
参加費 無料
※申し込みは不要です。
問合せ 青少年育成にかほ市
民会議 ☎ 38・2171

市民卓球教室

運動不足の解消にいかが
ですか。硬球の部とラージ
ボールの部があります。
期日 3月6日(水)、13日(水)、
20日(水)
時間 午後7時～9時
会場 象潟体育館
対象 一般(成人)
指導 市卓球協会会員
参加費 無料
持ち物 卓球ラケット(貸
出有)、室内シューズ
申込期限 3月4日(月)
申込・問合せ 市卓球協会
加藤 ☎ 43・5285、
土田 ☎ 090・756
4・2571、象潟体
育館 ☎ 33・8855

イベント・催し物

「郷土の偉人に学ぶ」 作文コンクール発表会・講演会

にかほ市の偉人、南極探
検隊長「白瀬矗」とTDK
創業者「齋藤憲三」をテ

働く婦人の家共催 わいわいくらぶヨガ教室

日頃の運動不足とストレス
を解消したい方、子育ての情
報交換もして、身も心もリフ
レッシュしましょう。
期日 3月9日(土)
時間 午後1時30分～3時
会場 仁賀保公民館
講師 齋藤真弓氏
持ち物 フェイスタオル、飲
み物(お持ちの方のみヨ
ガマット)
託児 無料(要申込)
託児申込期限 3月1日(金)
申込・問合せ 仁賀保公民館
☎ 37・3121

平沢小学校吹奏楽部 スプリングコンサート

各パートのソロステージや
学年毎に分かれての演奏もあ
ります。お気軽にお越しくだ
さい。
期日 2月24日(日)
開場 午後1時
開演 午後1時30分
会場 仁賀保勤労青少年ホ
ーム
入場料 無料
問合せ 平沢小学校 ☎ 35・2
406

学び・趣味・講座

ミニ着物を作ろう

ミニ着物を縫って、ひな
壇と一緒に飾りませんか。
期日 2月22日(金)
時間 午前9時～正午
会場 象潟公民館
参加費 1,000円
持ち物 布、裁縫道具
申込期限 2月21日(木)
申込・問合せ 佐々木 ☎ 43・
5231

ラクラクいろは体操教室

イスに座って行い、体に
無理なく体幹部を安定させ
る体操です。骨盤底筋を刺
激し、天然のコルセットを
作動させよう。
期日 3月1日(金)、3月7
日(木)、14日(木)
時間 午前10時15分～11時
30分
会場 仁賀保公民館
参加費 1000円
講師 伊藤みゆ氏
定員 12名
託児 1人につき1000円
※託児は要申し込み
申込期限 2月22日(金)
申込・問合せ 仁賀保公民
館 ☎ 37・3121

春のティー・パーティー 外国文化に触れよう！

外国文化に触れ親し
む。イースターエッグ
作りで春を楽しむ。
講師 スローン・カールソ
ン氏、市のALT
参加費 小・中学生300
円、大人500円
申込期限 2月20日(水)
申込・問合せ 市国際交流
協会会長小場 ☎ 36・3
550、企画情報課 ☎
43・7510

市長杯囲碁大会

期日 2月24日(日)
時間 午前9時30分～
会場 金浦公民館
参加費 無料(昼食持参)
問合せ 須田 ☎ 43・785
5

読み聞かせボランティア研修会

期日 2月24日(日)
時間 午後2時～3時30分
会場 図書館こぴあ
対象 読み聞かせ(学校児
童、自分のお子さんな

癒しの「和みアート」

アートをしてみませんか。
パステルの粉を指でくるく
るしながら描きます。
期日 3月2日(土)、16日(土)
時間 午後1時～3時
会場 金浦公民館
参加費 1000円(別途材

公民館サークル体験 「ハッピーYOGA」

ゆったりとした深い呼吸
で、手軽にできるヨガです。
期日 3月5日(火)
時間 午前10時～正午

