

スポーツ

にかほ市民ゴルフ教室

ゴルフを始めた方、伸び悩んでいる方など、お気軽にご参加ください。

期日 11月12日(火)～14日(木)
時間 午後6時～8時
会場 仁賀保ゴルフ練習場
講師 ティーチングプロ 小林一也氏

参加費 無料(ボール代自費)
定員 各日先着10人
申込期限 11月9日(土)

問合・申込先 仁賀保ゴルフ練習場
☎35・2112

やわらかからだ講座

柔らかい体はいいこと沢山。一人でもできる、ストレッチで目指しましょう。

期日 11月21日(木)
時間 午後7時～8時30分
会場 スマイル ブラブラ
講師 BB秋田 長谷篤氏
参加費 100円
持ち物 内ズック、タオル

動きやすい服装等

申込期限 11月14日(木)

託児 100円/要申し込み

申込・問合先 スポーツ振興課 ☎33・8855

はじめてヨガ⑦

寒さで縮こまりそうになる季節、ヨガでのびのび。

期日 11月27日(木)
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 100円
託児 100円、(11月20日(水)まで要申し込み)

持ち物 タオル、飲料等
申込・問合先 スポーツ振興課 ☎33・8855

イベント・催し物

消費者問題講演会 わが家の防災対策

いつ起こりうるかもしれない災害への対策は万全でしょうか。安全・安心な生活を送るため防災について見直してみませんか。

にかほ市少年弁論大会

にかほ地区で弁論大会が開催されて今年で50回目を迎えます。弁士(中学生)が「防犯」「防火・防災」「交通」についてそれぞれの思いを発表します。

期日 11月14日(木)
時間 午後1時30分～
会場 象潟中学校体育館
持ち物 内履き
問合先 生活環境課 ☎32・3043

にかほオリジナル愛唱会発表会

にかほ市を題材にした歌を創作し、生演奏をバックに映像も交えながら行う、楽しい創作発表会です。

期日 11月16日(土)

開演 午後1時～4時

会場 仁賀保勤労青少年ホーム

入場料 500円

※中学生以下は無料

問合先 にかほオリジナル愛唱会 佐藤 ☎090・5834・7731

由利組合総合病院「病院祭」

期日 11月16日(土)
時間 午前8時50分～午後3時30分

会場 由利組合総合病院
内容 ▼吹奏楽▼講演会▼農産物販売▼バザー▼健康相談など

問合先 由利組合総合病院 総務管理課 ☎27・1200

JAの収穫感謝祭 2013西部エリアJAまつり

期日 11月17日(日)
時間 午前9時30分～午後1時

会場 JA象潟支店
内容 ▼まき寿司体験▼秋の味覚テント村▼新鮮

野菜等販売▼フリーマーケット▼もちつき等
問合先 JA秋田しんせい ☎43・4300

まるっと鳥海 ジョイントコンサート2013

秋田・山形両県の吹奏楽団100人による迫力の演奏と、環鳥海地域の絆を感じるアンサンブルをお楽しみください。

期日 11月24日(日)
開演 午後2時～

会場 由利本荘市カダーレ
出演 にかほウィンド・アンサンブル他

内容 各楽団の演奏および3楽団による合同演奏

入場料 無料(事前申し込み不要)

問合先 環鳥海地域連携事業実行委員会 ☎22・5432



学び・趣味・講座

にかほ市家族介護教室

在宅で家族の介護をしている方の心身のリフレッシュを図るため、標記教室を開催します。お気軽にご参加ください。

期日 11月13日(水)
時間 午前10時～午後3時
会場 市老人福祉センター
内容 講話・軽体操
講師 横山 敦子氏
参加費 無料

その他 昼食・送迎あり
申込・問合先 にかほ市社会福祉協議会 ☎43・2543

こりケアたいそう

体のこりを体操で楽にしましょう。お子様連れで参加できます。

期日 ①11月13日(水)②11月20日(水)③12月4日(水)④12月11日(水)
時間 午前10時～11時30分
会場 象潟公民館
内容 ①腰ケア②膝ケア③

首・肩ケア④背中ケア

講師 齋藤 真弓氏

参加費 100円/回

持ち物 ヨガマット、タオル
定員 20人

申込期限 11月11日(月)
申込・問合先 象潟公民館 ☎43・2229

アルコール・薬・ギャンブル・摂食障害 「嗜癖からの回復」

テーマ「その酒癖は、病気です」あのアル中では、ありません。治療して治るアルコール依存症です。

期日 11月16日(土)
時間 午後1時～4時
会場 秋田大学医学部1階保健学科大講義室

講師 アパリ・クリニック 上野理事長 竹内 達夫氏

参加費 無料
問合先 特定非営利活動法人 秋田マック ☎01

8・874・7021

手作り石けん教室

オリーブオイルをメインにした洗顔・浴用の素敵な

石けんを作りましょう。

期日 ①11月21日(木)

②11月28日(木)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 象潟公民館
内容 ①和風石けん

②香りを楽しむ石けん

講師 佐々木 眞理子氏
参加費 ①1、600円

②2、100円

託児 100円、要申し込み

定員 8人
持ち物 エプロン、ゴム手袋、古いバスタオル

申込期限 11月11日(月)
申込・問合先 象潟公民館 ☎43・2229

子育てサロンクラブまんまある 「バレーアートであそぼう」

風船を、いろんな形に！お子さんと一緒にバレーンアートにチャレンジしよう。

期日 11月22日(金)
時間 午前10時～正午
会場 金浦公民館
参加費 100円
※材料代別途100円
申込期限 11月14日(木)
申込・問合先 社会教育課

☎38・2171

クリスマスディナー予習教室

クリスマスディナーは自分で作ろうかな、と考えている方はぜひご参加を！

期日 11月24日(日)
時間 午前10時～午後1時
講師 渡辺 真氏
参加費 2、100円

定員 10人
持ち物 エプロン・三角巾

申込・問合先 仁賀保公民館 ☎37・3121

プリザートフラワーアレンジ教室

生花を加工したお花で、クリスマス&お正月用アレンジを楽しみましょう。

期日 12月3日(火)
時間 午後1時～3時
会場 象潟公民館
講師 高橋 陽子氏
参加費 3、100円(材料代含む)

持ち物 花用ハサミ
定員 16人
申込期限 11月15日(金)
申込・問合先 象潟公民館 ☎43・2229