Nikaho's Information くらしの掲示板

スポーツ

ストレッチポール講座④

ストレッチポールを使って行うエクササイズです。体力に自信のない方でも大丈夫。

期日 7月2日(水)
時間 午後7時～8時15分
会場 仁賀保公民館
講師 伊藤 みふゆ氏
参加費 100円
持ち物 タオル、飲み物
申込・問合先 仁賀保公民館☎37・3121

第7回にかほ市長杯ゲートボール大会

期日 7月6日(日)
受付 午前8時～
会場 丸大機工競技場
参加費 300円／人
申込期限 7月3日(木)
申込・問合先 青沢☎43・4518

獅子ヶ鼻湿原トレッキング

期日 7月19日(土)
時間 午前10時～午後1時
会場 獅子ヶ鼻湿原コース
集合 中島台レクリエーションの森管理棟前広場
※バス送迎あり
参加費 ▼正会員200円 ▼クラブ会員300円 ▼一般500円
定員 30人
持ち物 飲料、昼食、雨具など
申込期限 7月15日(火)
申込・問合先 BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

第9回金浦地域市民グラウンドゴルフ大会

期日 7月19日(土)
時間 午前9時～
受付 午前8時10分～
会場 南極公園
参加資格 金浦地域在住で18歳以上の方
参加費 300円（参加賞全員・副賞あり）
申込期限 7月10日(木)
※参加費を添えて各町内会長に申し込みください。
申込・問合先 金浦GG協会 佐藤☎38・3838

ヨット体験教室

2人乗りヨットの体験教室です。初心者でも安全に体験できます。

期日 7月20日(日)
※悪天候の場合は21日に
時間 午前9時～正午
会場 本荘マリーナ本荘高校ヨット部艇庫前
対象 小・中学生（保護者同伴）
参加費 不要
定員 先着20人
持ち物 タオル、着替え
申込期限 7月18日(金)
申込・問合先 秋田県セーリング連盟 佐藤☎090・7337・0737

にかほ市高齢者ペタンク教室

期日 7月25日(金)
時間 午前8時30分～正午
会場 大竹農村公園
内容 競技の進め方と練習試合
対象 60歳以上の市民
参加費 不要
申込・問合先 にかほ市ペタンククラブ渡部☎38・2964

ラジオ体操会

早朝ラジオ体操で気持ちスッキリ。どなたでも自由に参加できます。

期日 7月26日(土)
集合時間 午前6時15分
会場 ビフレ駐車場
※雨天時はスマイル
問合先 スポーツ振興課☎33・8855

BSオープン「ディスクゴルフ」

期日 7月26日(土)
時間 午前9時～午後0時30分
会場 南極公園・TDK―ASC緑地公園
参加費 ▼正会員200円 ▼クラブ会員300円 ▼一般400円（記念品）
申込期限 7月22日(火)
申込・問合先 BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

第9回市民ゲートボール大会

期日 7月27日(日)
受付 午前8時～
会場 丸大機工競技場
チーム編成 5人以上
参加費 300円／人
申込期限 7月22日(火)
申込・問合先 青沢☎43・4518

スポーツ

マタニティースイミング教室

期日 7月26日(土)、8月9日(土)、8月23日(土)
時間 正午～午後1時30分
会場 象潟B&G海洋センター
対象 開催日に妊娠16週以上の方
※産科医師に相談のうえ、電話にて申し込みください。
参加費 500円／回（別途施設利用料）
持ち物 水着、キャップ、ゴーグル
申込・問合先 BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

ちびっこ体育教室

子どもたちが運動を好きになるよう。楽しい動き作りを行います。

【仁賀保コース】
期日 8月6日(水)、7日(木)、8日(金)
会場 仁賀保体育館
※8月8日(金)は象潟体育館、バスの送迎有り
【金浦コース】
期日 7月23日(水)、24日(木)、25日(金)
会場 金浦体育館
※23日(水)は象潟体育館、バスの送迎有り
【象潟コース】
期日 7月30日(水)、31日(木)、8月1日(金)
会場 象潟体育館
※詳細は学校配布物にて
◆◆◆◆◆◆◆◆
時間 午後4時～5時
内容 ▼マット運動▼鉄棒▼とび箱▼トランポリンなど
対象 小学1年～2年生の児童
参加費 300円／コース
定員 各コース先着40人
持ち物 靴下、飲み物、タオル等
申込期限 7月16日(水)
申込・問合先 BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

やわらかヨガ④

無理のない運動が好評です。はじめての方もどうぞ。

期日 7月30日(水)
時間 午前10時～11時15分
会場 象潟体育館
講師 齋藤 真弓氏
参加費 100円
持ち物 ヨガマット
託児 100円（7月23日(水)まで要申し込み）
申込・問合先 スポーツ振興課☎33・8855

第9回にかほ市長杯争奪市民サッカー大会

期日 8月10日(日)、13日(水)
会場 仁賀保グリーンフィールドほか
チーム編成 町内会・集落を単位としたチーム
※複数町内会の合同チーム可。年齢構成等条件あり
参加費 2千円／チーム
代表者会議 7月22日(火)、午後7時～、仁賀保公民館（参加受付、組み合わせ抽選等）
問合先 市サッカー協会佐々木☎090・5357・8276

水曜フィットネスサークル

暑さに負けない身体づくりを目指して。

期日 毎週水曜日
時間 午前10時～11時
会場 象潟体育館
講師 齋藤 真弓氏
参加費 300円
持ち物 内履き、タオルなど
申込・問合先 石橋☎43・5006

雇用・労働・職業

自衛官採用試験

【一般曹候補生、自衛官候補生】
応募資格 平成27年4月1日現在で18歳以上27歳未満の男子
試験日 9月19日(金)または20日(土)
試験会場 由利本荘市民交流学習センター
【自衛隊航空学生】
応募資格 平成27年4月1日現在、18歳以上21歳未満の者
試験日 9月23日(火)
試験会場 秋田駐屯地
◇◇◇◇◇
受付期間 8月1日(金)～9月9日(火)
問合先 自衛隊由利本荘地域事務所☎22・3479