

スポーツ

にかほ市民剣道大会

剣道に興味のある方、経験者、お気軽にどうぞ。

期日 10月11日(土)
時間 午前9時～
会場 金浦体育館
内容 ▼剣道教室▼親子剣道大会など
申込・問合せ 剣道連盟事務局 武田
☎38・4303

BSばくてん教室

マット運動を楽しみながら、側転、ばく転に挑戦してみませんか。

期日 10月13日(月)、19日(日)、26日(日)、11月9日(日)、16日(日)、23日(日)
時間 午前9時30分～11時
会場 金浦中学校武道場
対象 小学校1年～3年生
で壁逆立ちとブリッジができる方
講師 体操競技経験者
参加費 3,000円/6回(保険料込み)

学び・趣味・講座

金浦西国三十三番観音様巡拝

期日 10月11日(土)
時間 午前9時20分～午後1時
集合場所 エニワン前
参加費 ▼男性1,000円 ▼女性無料
申込・問合せ 講中事務局 佐々木 ☎38・2325

金浦中吹奏楽部定期演奏会

期日 10月13日(月)
時間 午後1時～
会場 金浦中学校体育館
※内履き持参
参加費 無料
問合せ 金浦中学校 ☎38・2355

子育てサークルまんまる野菜を使っておやつを作ろう

期日 10月15日(水)
時間 午前9時30分～正午
会場 金浦公民館
講師 伊藤 至磨子氏
参加費 100円(別途材料)

定員 15人
申込・問合せ BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

抱返溪谷トレッキング&わらび座「平賀源内」観劇

期日 10月20日(月)
バス送迎 ▼象潟体育館発 午前7時30分▼金浦農協前発午前7時45分▼スマイル発午前8時
参加費 ▼正会員6,500円 ▼クラブ会員6,800円 ▼一般7,000円(入場券、交通費、昼食代含む)
定員 25人
持ち物 雨具、飲み物他
申込期限 10月15日(水)
申込・問合せ BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

にかほサービス店会主催第11回グラウンドゴルフ大会

期日 10月24日(金)
時間 午後0時30分～3時30分
会場 薫風苑

料代として800円

託児 100円/人
定員 10人
申込期限 10月8日(水)
申込・問合せ 生涯学習課 ☎38・2171

人形供養祭

期日 10月19日(日)
受付 午前9時～11時
供養祭 午前11時30分～
会場 JA葬祭虹のホール
ゆり(由利本荘市)
問合せ ジェイエイゆり葬祭センター ☎27・1718

市社会福祉協議会主催ポランテアイデアー

ポランテアイデアを通して地域に貢献しませんか。
期日 10月20日(月)
時間 午前9時30分～11時30分
集合場所 ▼スマイル正面 玄関▼岡の谷地グラウンド▼道の駅象潟「ねむの丘」休憩所前
活動内容 各地域道路等のクリーンアップ

参加費 満点カード1枚もしくは1,000円
定員 先着100人
申込期限 10月8日(水)
申込先 加盟店、商工会
問合せ 市商工会仁賀保支所 ☎36・3507

法体の滝(玉田溪谷)トレッキング

期日 10月27日(月)
バス送迎 ▼象潟体育館発 午前9時▼金浦農協前発午前9時15分▼スマイル発午前9時30分
参加費 ▼正会員1,000円 ▼クラブ会員1,000円 ▼一般1,300円(保険料含む)
定員 30人
持ち物 トレッキングシューズ、雨具(防寒具)
申込期限 10月20日(日)
申込・問合せ BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

40肩50肩に効くコリトル教室

上がりづらい肩を動かし、肩こりをほぐして気持ちやすつきりしませんか。

申込・問合せ ▼市社協仁賀保支所 ☎32・3010
▼市社協金浦支所 ☎38・2375
▼市社協象潟支所 ☎43・2543

パソコン講座初級編(全8回)

期日 10月28日(火)、29日(水)、11月4日(火)、5日(水)、11日(火)、12日(水)、18日(火)、19日(水)
時間 午後1時30分～4時
会場 象潟公民館
内容 ▼パソコン操作の基礎 ▼ファイル管理 ▼ワードでハガキ作成など
講師 今野 誠次氏
参加費 100円(別途テキスト代1,000円)
定員 15人
申込期限 10月16日(木)
申込・問合せ 象潟公民館 ☎43・2229



50肩期日 10月28日(火)
40肩期日 11月11日(火)
時間 午後7時～8時15分
会場 金浦公民館軽運動室
講師 齋藤 真弓氏
参加費 100円/回
持ち物 ヨガマット(貸し出しあり)
※治療を目的としたものではありません。

第9回にかほ市民卓球大会

期日 11月8日(土)
開会 午前9時～
会場 象潟体育館
対象 10月1日現在で、市内に在住・在勤・在学で小学生以上の方
種目 ▼男女年齢別個人戦 ▼ラージボールダブルス戦
参加費 無料
申込期限 10月21日(火)
※開催要項は各体育館に準備しています。
申込・問合せ ▼市卓球協会加藤 ☎43・5285
▼スポーツ振興課 ☎33・8855

困りごと・相談

司法書士無料法律相談会

事前の予約は不要です。お気軽にどうぞ。
期日 10月4日(土)
時間 午前10時～午後3時
会場 鶴舞会館(由利本荘市)
相談内容 登記、相続、多重債務、成年後見等
問合せ 秋田県司法書士会 ☎018・824・0187

無料調停相談会

民事・家事調停委員が相談に応じます。秘密は厳守します。お気軽にどうぞ。
期日 10月16日(木)
時間 午前10時～午後3時
会場 本荘簡易裁判所
内容 金銭、土地、建物、交通事故、家庭問題等
問合せ 本荘調停協会事務局 ☎22・3916