

Nikaho's Information

くらしの 掲示板

学び・趣味・講座

各公民館水墨画教室 合同展示会

3公民館で開催している水墨画教室の合同作品展です。28日(土)は体験コーナー「初心者向けの筆使い」などを午後1時から行います。
期日 3月28日(土)、29日(日)
時間 午前9時～午後5時(29日は午後4時まで)
会場 金浦公民館
問合せ 佐藤 38・2308

スポーツ

水曜フィットネス サークル会員募集

無理なく全身を動かせるのが好評です。継続することで「身体が引き締まった」「体が軽くなった」と参加者の声。1人でもお気軽にご参加ください。
期日 4月8日(毎週水曜日)
時間 午前10時～11時
会場 象潟体育館
対象 一般
講師 齋藤 真弓氏
参加費 300円/回
半年会費 1,000円
持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物など
 ※申し込みは会場で受け付け。
問合せ 石橋 43・5006

ふれあい健康教室・サークル会員募集

健康体操の教室です。リズムに乗って体を動かせば、気分もスッキリ！自然に笑

呼吸法「毎日朝トレ」

「ゆっくりに呼吸」「ゆっくりに運動」会員募集
 「トレーニング効果は脳内に蓄積される」の論理があります。「毎日朝トレ」の効果は、積極的健康効果、病気に勝つ最強の免疫力をもたらします。
期日 4月1日～10月31日までの毎日
時間 午前6時半～20分間
会場 南極公園
会費 500円/月
休み 雨、雷、強風など
問合せ 免疫呼吸法協会 佐々木 38・2748

フラワーアレンジ教室 会員募集

花と触れあい、楽しみながらフラワーアレンジの技を学びませんか。
期日 5月～2月の第2木曜日(年10回)
時間 午後7時～9時
会場 仁賀保公民館
対象 にかほ市民
講師 伊藤 祐子氏

太極拳初心者教室 入会者募集

年会費 8,000円(その他の教材費など)
持ち物 花器、花ばさみ、筆記用具など
申込期限 4月10日(金)
申込・問合せ フラワーアレンジりらの会 庄司 36・3431

◆仁賀保太極拳協会◆
日時 毎週火曜日、▼午前9時30分～11時30分、▼午後7時～8時40分
会場 仁賀保公民館・仁賀保体育館
申込・問合せ 庄司 36・3431

◆金浦太極拳協会◆
日時 毎週木曜日、午後1時30分～3時30分
会場 金浦公民館
申込・問合せ 斎藤 38・2142
◆象潟太極拳協会◆
日時 毎週金曜日、午後1時30分～3時30分
会場 象潟公民館
申込・問合せ 加藤 46・2051

SHONANシャトルジュニアクラブ募集

バドミントンを基礎からゲームまで、いっしょに楽しくやってみませんか。小学生以上で週2～3回の練習です。
毎週火曜日 午後6時～7時30分(象潟体育館)
毎週土曜日 午後6時～8時30分(象潟中学校体育館)
年会費 3,600円(年会費、保険料含む)
申込・問合せ 原田 43・5247

イベント・催し物

郷土史探訪ウォーキング

にかほに息づく史跡を訪ねてみませんか！
期日 3月28日(土)
時間 午後1時10分～4時
集合場所 院内診療所駐車場
バス送迎(200円/人)
 象潟体育館午後0時30分～金浦農協午後0時

こいのぼりをついた 童子作り

◇◇◇◇◇
講師 日本武術太極拳連盟 公認指導員
受講料 1,000円/月
申込期限 4月7日(火)
問合せ 武術太極拳連盟 中野 35・3596

大正琴講習会

はじめての方でもなじみやすい大正琴。どんな音色か体験してみませんか。
期日 3月22日(日)
時間 午前11時～正午
会場 象潟公民館
問合せ 佐々木 43・3857

相成文會 篆刻展

篆刻や古代文字のほか、大小さまざまな書作品を展示します。
期日 3月28日(土)、29日(日)
時間 午前10時～午後4時
会場 金浦体育館
問合せ 佐藤 38・3168