

# Nikaho's Information

## くらしの 掲示板

### 学び・趣味・講座

#### ひめトレポール講座

ひめトレポールで骨盤底筋トレーニング。肩こり腰痛を予防し、姿勢キレイ！お腹スッキリ美人になりましょう。夜の開催です。お仕事帰りに都合のいい日だけの参加もOKです。  
**期日** 6月10日、17日、24日、7月1日、8日、15日（毎週水曜日・全6回）  
**時間** 午後7時～8時

#### 由利組合総合病院がん相談支援センター サロンおひさま

お気軽にお越しください。  
**期日** 6月16日(火)  
**時間** ①午前11時～11時30分 ②午後1時～3時  
**内容** ①「がんと認知症」による学習相談会 ②「茶話会」  
 お茶やお菓子を食べながらお話ししたりパスレルとアートの気分転換してみませんか。

#### さつき盆栽展示会

**期日** 6月13日(土)、14日(日)  
**時間** 午前9時～午後5時 ※14日は午後4時まで  
**会場** スマイル  
**主催** 市さつき盆栽同好会  
**申込・問合せ先** 佐藤 35・3535

#### 仁賀保勤労青少年ホームのピアノを弾いてみませんか

仁賀保勤労青少年ホームでは、次の日程で音楽ホームのランドピアノを一般に無料開放します。皆さまのご利用をお待ちしています。  
**期日** 6月19日(金)～21日(日)  
**時間** 午前9時～午後5時  
**内容** 1人2時間まで（個人で申し込み）  
**申込・問合せ先** 仁賀保勤労青少年ホーム 35・4711

#### 初心者デジタルカメラ入門講習会

デジタルカメラに興味のある一般の方を対象に講習会を開催します。写真の基礎知識・カメラの使い方・撮影テクニックなど一緒に勉強しませんか。  
**期日** ①6月27日(土)②7月4日(土)③7月18日(土)  
**時間** ①、②：午後1時～3時③：午前10時～午後4時（撮影会・講習あり）

#### 生き活き講座「パソコン講座 初級編」

パソコンなんて難しい？ いろいろ、まずは電源を入れることから始めましょう。  
**期日** 6月24日(水)～7月16日(木)の毎週水・木曜日（全8回）

### スポーツ

#### いろいろスポーツ教室

風船バレー・卓球バレーやソフトバレーなどのニュースポーツを体験してみましよう。  
**期日** 6月6日(土)  
**時間** 午前9時30分～11時30分

#### にかほ市360歳ソフトボール大会

**期日** 6月14日(日)  
**競技開始** 午前9時  
**会場** 岡の谷地グラウンド  
**申込・問合せ先** 仁賀保地区：庄司 36・3431 金浦地区：佐藤 38・3132 象潟地区：須田 43・3935

#### 本気ダイエット 参加者募集

生活習慣を見直し「食事＋運動」によるダイエットで、引き締まる体を実感してみましよう。  
**期日** 6月11日(木)、7月23日(木)  
**時間** 午後7時30分～8時45分

#### 第5回にかほ市民ペタンク大会

**期日** 6月14日(日)  
**時間** 午前8時30分～午後3時30分

**時間** 午前9時30分～正午  
**会場** 金浦公民館  
**参加費** 100円  
**テキスト代** 1、300円  
**定員** 12人  
**申込・問合せ先** 金浦公民館 38・2049

#### キッズスポーツスクール 参加者募集

思いっきりボール遊びをしよう。  
**期日** ①6月28日(日) ②7月26日(日)  
**会場** ①TDK I.A.S.C ②グリーンフィールド  
**時間** 午前10時～正午  
**内容** 動きづくり、ボール遊び  
**対象** 5～7歳児  
**参加費** 1スクール（兄弟）500円※保険料込み  
**申込・問合せ先** NPO法人BSスポーツクラブにかほ 44・8663

#### パドルテニス教室 参加者募集

テニスの小型版で硬式テニスに近く、他のラケットスポーツに比べ易しいスポーツです。年齢性別問わず、それぞれの体力と運動能力に合わせて楽しみましよう。  
**期日** 6～10月までの第1・3金曜日  
**時間** 午後7時～9時  
**会場** 金浦体育館  
**持ち物** 内ズック、動きやすい服装  
**申込・問合せ先** 佐々木 43・2476

#### トレーニングマシン 参加者募集

マシンを使った効果的なトレーニングや個々に合わせたワンポイントを学びましよう。  
**期日** 6月30日(火)  
**時間** 午前10時～11時15分  
**会場** 仁賀保勤労青少年ホーム

#### 象潟体育館

**会場** 象潟体育館  
**講師** 齋藤 真弓氏（日本ダイエットアカデミー協会ダイエットマスター）  
**参加費** 1000円  
**持ち物** 内ズック、動きやすい服装  
**申込期限** 6月9日(火)  
**申込・問合せ先** スポーツ振興課 33・8855

#### 大竹農村公園

**会場** 大竹農村公園  
 ※雨天の場合は、とんがり童夢パオ  
**対象** 55歳以上の市民 ※3人1チームで申し込み  
**持ち物** 昼食、内ズック  
**参加費** 300円/人（当日徴収）  
 ※雨天の場合は、100円追加徴収（パオ使用料）  
**申込期限** 6月7日(日)  
**申込・問合せ先** 市ペタンククラブ 渡部 38・2964

#### やわらかヨガ

いつもより少し体を伸ばしてみる、少し姿勢を正してみる、家でもできる体操を取り入れたやさしいヨガです。  
**期日** 6月24日(水)  
**時間** 午前10時～11時30分  
**会場** 仁賀保公民館  
**講師** 齋藤 真弓氏  
**参加費** 100円  
**持ち物** ヨガマット  
**託児** 100円  
**申込期限** 6月17日(水)  
**申込・問合せ先** スポーツ振興課

#### 仁賀保公民館

**会場** 仁賀保公民館  
**講師** 写真にかほ会員ほか  
**受講料** 1、080円（テキスト代）  
**定員** 20人（先着）  
**申込期限** 6月20日(土)  
**申込先** 各公民館  
**問合せ先** 写真にかほ 菊地 35・3100