Nikaho's Information くらしの掲示板

学び・趣味・講座

リフレッシュヨガ教室

ゆったりと体にいいことしませんか。疲れた体をやさしく癒してくれます。

期日 4月14日(木)～毎月開催（各月の予定表あり）
時間 ▼昼の部…午前10時30分～11時30分▼夜の部…午後7時30分～8時30分
会場 むらすぎ荘（大広間）
参加費 ▼正会員200円▼クラブ会員300円▼一般400円
※お得な回数券（6回分）あります（1回無料券）
講師 由利栄美氏
持ち物 飲料水
※ヨガマットは主催者が準備します。
申込・問合先 NPO法人BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

金浦西国三十三観音巡拝

期日 4月16日(土)
時間 午前9時20分～午後1時
集合場所 金浦山神社社務所前
参加費 ▼男性1、000円▼女性無料
申込・問合先 観音講中事務局 佐々木☎38・2325

はじめてさん大歓迎！～犬の手作りごはん教室～

今お使いのドッグフードの裏ラベルをご覧になったことはありますか？見てもよくわからない、そんな方に成分表の見方をお伝えします。調理したごはんはワンちゃんのお土産にお持ち帰りください。

期日 4月17日(日)
時間 午前10時～11時30分
会場 スマイル
参加費 1、000円（材料費等含む）
講師 佐藤絵美里氏
持ち物 エプロン、筆記用具
申込期限 4月15日(金)
申込・問合先 佐藤☎090・4728・2656

子育てサークルまんまぁる「はじめての会&親子でリズムあそび」

今年度はじめてのまんまぁるの活動です。皆さんでリズム遊びを楽しんだ後、ランチを食べながら子育ての情報交換やおしゃべりを楽しみましょう。

期日 4月26日(火)
時間 午前10時～午後1時
会場 金浦公民館
講師 齋藤真弓氏
昼食代 540円
参加費 100円
持ち物 飲み物
申込期限 4月20日(水)
申込・問合先 生涯学習課☎38・2171

スポーツ

シェイプアップ教室

身体の節々、苦しい処ありませんか？ストレッチ、筋トレ、スロトレ、オリジナルダンス等々どうぞ一度体験しに来てください。初めての方、大歓迎です。

期日 4月7日(木)、14日(木)、21日(木)、26日(木)
※26日はリラックス・ヨガになります。
時間 午後7時30分～8時30分
会場 象潟体育館
講師 齋藤真弓氏
会費 300円
持ち物 内ズック、飲み物、タオル
問合先 伊藤☎090・2603・2013 佐藤090・3126・7044

スポーツ

「六郷の名水&払田の柵」deウオーキング

期日 4月16日(土)
バス送迎 ▼象潟体育館発…午前9時▼金浦農協前…9時15分▼スマイル…9時30分
会場 美郷町六郷、大仙市払田
参加費 ▼正会員4、500円▼クラブ会員4、700円▼一般5、000円
※昼食代、諸経費含む
定員 25人
携行品 ウオーキングできる服装、雨具など
申込期限 4月13日(水)
申込・問合先 NPO法人BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

BSスポーツクラブ体験教室

BSスポーツクラブの活動を体験してみませんか。

期日 4月22日(金)
時間 午後1時～3時30分
会場 仁賀保体育館、むらすぎ荘周辺緑地
参加費 無料
体験種目 ディスクゴルフ、ラージ卓球、卓球バレー、ミニテニス、ペタンクほか
持ち物 室内シューズ、動きやすい服装
申込・問合先 NPO法人BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

やわらかヨガ

やさしいヨガから運動を始めてみませんか。

期日 4月27日(水)
時間 午前10時～11時15分
会場 仁賀保公民館
講師 海老名真紀氏
参加費 100円
託児 100円
持ち物 ヨガマット
申込期限 4月20日(水)
申込・問合先 スポーツ振興課☎33・8855

パドルテニス始めませんか

秋田県で唯一活動している新しいスポーツ、パドルテニスを始めませんか。テニスの小型版で、他のラケット競技に比べ易しいスポーツです。

期間 4月～11月までの第1・3金曜日
時間 午後7時～9時
会場 上浜構造改善センター
持ち物 シューズ、動きやすい服装
※上浜構造改善センターに直接いらしてください。
申込・問合先 佐々木☎43・2476

募集

介護職員初任者研修無料説明会

カリキュラム、授業スケジュール、各講師紹介、介護業界の現在とこれからミニ初任者研修講座、皆さんの疑問にお答えします。

期日 4月10日(日)、17日(日)
時間 午前10時～正午
会場 仁賀保勤労青少年ホーム 4階学習室
申込・問合先 カレッジめいと秋田にかほ校☎44・8867

公共機関から

特設人権相談所

期日 4月5日(火)
時間 午前10時～午後3時
会場 象潟公民館
主な相談内容 人権相談、差別、いやがらせ、困りごと、土地・建物の権利および登記、いじめ、不登校など
問合先 秋田地方法務局本荘支局☎22・1200

グランドピアノ一般開放

象潟公民館大ホールのグランドピアノを開放します。ぜひ、ご利用ください。

開放日 4月11日、5月9日、6月13日、7月11日、8月8日、9月12日、10月3日、11月14日、3月13日(月曜日)
※行事等により変更あり
時間 午前9時～午後9時
使用料 無料
※幼児・小学生は保護者同伴
申込・問合先 象潟公民館☎43・2229