Nikaho's Information くらしの掲示板

学び・趣味・講座

男の料理教室

手軽にできる休日の朝ごはんを作りましょう！
初心者の方でも安心して参加できる講座です。

期日 10月8日(土)
時間 午前9時～10時30分
会場 仁賀保公民館
講師 渡辺真氏
内容 ピザ風オムレツ等
定員 10人
参加費 100円
材料代 1、000円
申込期限 10月5日(水)
申込・問合先 仁賀保公民館☎37・3121

オレンジカフェ縁結び

認知症の方やご家族、地域住民、専門職の誰もが参加でき集う場です。コーヒーを飲みながら、和やかな雰囲気のもと交流を楽しんだり、認知症の方の過ごしやすい環境を作り、情報発信なども行います。

期日 10月8日(土)
時間 午後2時～4時
会場 ハルモニア・にかほキートス広場
対象 認知症の方本人、その家族、介護を経験した方、専門職、関心のある方（どなたでも参加できます）
参加費 300円（飲み物、菓子代）
問合先 ハルモニア・にかほ☎44・8535

にかほ市囲碁同好会 囲碁大会

囲碁を楽しみたい方、囲碁に興味のある方歓迎、ハンデ戦ですので初心者の方でも対局を楽しめます。

期日 10月9日(日)
時間 午前10時～午後4時
会場 金浦公民館
参加費 500円（昼食は各自用意）
※ただし、未成年・女性の方は無料
対局 棋力に応じて2部制、ハンデ戦で各部1位～3位まで賞品用意
問合先 市囲碁同好会 橘川☎43・2842

パソコン講座活用編

Wordの差し込み印刷機能を活用し、宛名印刷をしてみましょう！ローマ字入力のできる方用です。

期日 10月14日(金)
時間 午前9時30分～正午
会場 仁賀保公民館
講師 今野誠次氏
内容 宛名印刷（差し込み印刷）
定員 15人
受講料 100円
テキスト代 100円
申込期限 10月12日(水)
申込・問合先 仁賀保公民館☎37・3121

ゆーこねーのがまぐちバッグ作り

先生がご希望にあわせて、さまざまな形に生地を裁断してくれます。オリジナルのがまぐちバッグを手作りしませんか。

期日 10月12日(水)
時間 午前10時～午後5時
会場 金浦公民館
定員 10人程度
受講料 100円
材料代 ポーチは3、500円～、バッグは2、000円程度（布の大きさ、口金の種類などで異なります）
申込期限 10月7日(金)
申込・問合先 金浦公民館☎38・2049

にかほ市家族介護教室

在宅で介護をしている方を対象に家族介護教室を開催します。日頃の介護疲れを癒しながら、情報交換・交流をしてみませんか。

期日 11月8日(火)
時間 午前10時～午後3時
会場 象潟構造改善センター
内容 「らくらく介護を目指して」～目からウロコな福祉用具～、マッサージ、リラクゼーションケア、昼食をとりながら交流会
参加費 無料
申込期限 10月28日(金)
申込・問合先 にかほ市社会福祉協議会 象潟支所☎43・2543
※この事業は市の委託で実施しています。

スポーツ

体力測定会

期日 10月10日(月)(祝)
時間 午前9時30分～11時30分（午前10時30分までお越しください）
測定時間 50分程度
会場 仁賀保体育館
対象 20～79歳
持ち物 内ズック、飲み物
その他 トレーニングアドバイスコーナーあり
申込・問合先 スポーツ振興課☎33・8855

スポーツ

やわらかヨガ

期日 10月19日(水)
時間 午前10時～11時15分
会場 仁賀保公民館
講師 齋藤真弓氏
参加費 100円
託児 100円（12日(水)まで要申し込み）
持ち物 ヨガマット
申込・問合先 スポーツ振興課☎33・8855

にかほサービス店会 第13回グラウンドゴルフ大会

参加賞、その他各賞多数あります。

期日 10月21日(金)
時間 午後0時30分～
会場 農村公園「薫風苑」
参加条件 満点カード1枚
定員 先着100人
申込期限 10月7日(金)
申込先 加盟店またはお近くの商工会（平日）へ
問合先 にかほ市商工会 仁賀保支所☎36・3507

ちびっこたいいくきょうしつ「幼児教室」

期日 ①10月20日(木)②24日(月)③27日(木)
会場 ①仁賀保体育館②象潟体育館③仁賀保グリーンフィールド（雨天時はパオ）
種目 ①マット運動・跳び箱など②トランポリン・鉄棒など③動きづくり・ボール遊びなど
時間 午後4時～5時
対象 年中児・年長児
参加費 ①～③全部で300円（初回に集金）
持ち物 飲み物、タオル、着替え、内ズック
定員 各コース30人
申込期限 10月17日(月)
申込・問合先 NPO法人BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

ばくてん教室参加者募集

期日 10月21日(金)、11月4日(金)、18日(金)、23日(水)、25日(金)(祝)
時間 午後7時～8時
※11月23日(水)(祝)（午前10時～正午）はトランポリンも行います。
会場 象潟体育館
対象 壁逆立ちとブリッジができる小学1～3年生、4年生以上経験者
定員 20人程度
参加費 5回2、500円（保険料込み）
申込期限 10月14日(金)
申込・問合先 NPO法人BSスポーツクラブにかほ☎44・8663

第11回にかほ市民卓球大会

期日 11月12日(土)
開場 午前8時～
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、もしくは市外から通勤・通学している小学生以上の方
種目 ▼男女年齢別個人戦▼ラージダブルス戦
参加費 無料
申込期限 10月21日(金)
※詳しい開催要項は各体育館に準備しています。
申込・問合先 ▼市卓球協会加藤☎43・5285▼スポーツ振興課☎33・8855

イベント・催し物

「第5回ビエンナーレ・にかほ絵画コンテスト」作品展

にかほ市の風景をテーマに県内外から応募のあった作品を展示します。

期間 10月8日(土)～11月13日(日)
時間 午前9時～午後9時
会場 にかほっと
問合先 にかほ絵画コンテスト事務局（観光課）☎43・3230

金浦中学校吹奏楽部 第43回定期演奏会

期日 10月10日(月)(祝)
開演 午後1時～
会場 金浦中学校体育館
内容 クラシック、ホップスの演奏、歌、抽選会
入場料 無料
※内履きを持参ください。
問合先 金浦中学校☎38・2355