

くらしの 掲示板

スポーツ

トレーニングマシン教室

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ょう。

期日 11月2日(水)
時間 午後7時～8時15分
会場 仁賀保勤労青少年ホーム

講師 海老名 保氏
参加費 100円
持ち物 シューズ、動きやすい服

イベント・催し物

ほっちゃんライブVOL.8

大好評のにかほつとライブ♪今回はフラメンコライブ！情熱のにかほつとスペインシユデー！

期日 10月22日(土)
時間 ①午後3時～4時②午後6時～8時
会場 にかほつとステージ
問合先 MYAZO-COPE
後藤 ☎090・4478・8155

文化祭囲碁大会

囲碁を楽しみたい方、囲碁に興味のある方歓迎。ハンデ戦ですので女性の方、初心者の方もぜひ参加ください。

期日 10月23日(日)
時間 午前10時～午後4時
会場 金浦公民館研修室
参加資格 市内在住者、または勤務者
参加費 無料(昼食は各自準備ください)
対局 棋力に応じて2部制、会およびあきたエコマイス

すい服装
対象 高校生以上
定員 10人
申込期限 10月31日(月)
申込・問合先 スポーツ振興課 ☎33・8855

ノルディックウォーキング 院内地区(七高神社・山根館)

日時 11月4日(金)、午後1時20分～3時45分
集合場所 七高神社駐車場
バス送迎 象潟体育館午後0時45分～金浦農協1時～スマイル1時15分
参加費 正会員200円、クラブ会員300円、一般市民500円(保険料含む)
講師 三浦 彬氏
定員 30人
持ち物 雨具、飲み物
申込期限 10月28日(金)
申込・問合先 NPO法人BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

キンボール教室

走る！笑える！巨大キンボールで全身を使って遊ぼう！

期日 11月5日(土)、午前9時30分～11時30分
会場 仁賀保体育館
指導 スポーツ推進委員
参加費 無料
持ち物 内ズック、動きやすい服装、タオルなど
対象 小学3年生以上一般
申込・問合先 スポーツ振興課 ☎33・8855

キッズスポーツスクール

思いっきりボール遊びをしよう。

期日 11月6日(無料)、27日、12月11日、25日、1月8日、22日、2月5日、19日、3月12日、26日
時間 午前10時～正午
会場 象潟体育館、仁賀保体育館
内容 動きづくり・ボール遊び
対象 5歳～7歳児
参加費 500円/1回(保険料・兄弟含む)
申込・問合先 NPO法人BSスポーツクラブにかほ ☎44・8663

市長杯争奪にかほ市民男女9人制バレーボール大会

期日 11月13日(日)
時間 午前9時～
会場 象潟体育館
対象 小学生以上の市民
チーム構成 町内単位(1チーム9人で男性4人以下、女性5人以上の混成)
※中学生以下は女性と扱う
参加費 1,000円/チーム(当日徴収)
申込期限 11月7日(月)
※申込書をスポーツ振興課に提出してください。
問合先 バレーボール協会 佐々木 ☎090・4043・8318

イベント・催し物

鳥海山にブナを植える会 第22回植樹会

期日 10月22日(土)
受付 午前8時45分～
集合 象潟庁舎西側駐車場
会場 霊峰公園植林地(開会式後に移動)

困りごと・相談

登記・境界無料相談会

土地家屋調査士が土地・建物に関するご相談にお応えします。

期日 10月28日(金)
時間 午前10時～午後3時
会場 象潟庁舎1階ロビー
内容 ▼土地、建物の表示に関する登記のこと ▼土地の調査・測量に関すること ▼土地境界のトラブル、「筆界特定制度」、「裁判外紛争解決制度」に関すること ▼公共用地払い下げに関すること
申込・問合先 秋田県土地家屋調査士会 本荘支部 ☎23・8266

犬と一緒になべっこ！ ～犬の手作りごはん教室～

秋と言えばなべっこです。ワンちゃんも一緒になべを囲んで犬友と交流しませんか。

日時 10月23日(日)、午前11時～午後2時30分
会場 小滝バーベキューハウス
昼食代 1,000円/人、100円/犬
講師 佐藤絵美里氏
申込期限 10月21日(金)
持ち物 犬用フードボウル、リードなど
※雨天の場合は中止です。
申込・問合先 佐藤 ☎090・4728・2656

秋田南高校・同窓会 第8回本荘・由利支部総会

期日 11月9日(水)
時間 午後6時
会場 ホテルアイリス
会費 6,000円
問合先 大嶋繁夫 ☎22・0172

第32回由利本荘市・にかほ市 コーラスグループ交流発表会

期日 11月13日(日)
開演 午前9時50分
会場 仁賀保勤労青少年ホーム

こころの相談日

10月10日～16日は厚生労働省が定めた「精神保健福祉普及運動」週間です。保