

平成 29 年度第 1 期 「水泳教室」 参加者募集

申込場所	象潟B&G海洋センター
申込方法	申込用紙に希望の曜日（1つ）と必要事項を記入し、提出してください。申込用紙はプール受付窓口にあります。市ホームページからもダウンロード可能です。
申込期限	3月10日（金）まで ※抽選結果の確認は各自プールにお問い合わせください。（センター内に抽選結果の掲示もします。）
手続き	3月11日（土）以降に各自で申し込み状況または抽選結果を確認後手続きをしてください。 ※申し込み多数の場合は各教室ごとの抽選になります。（市内申し込み者優先）
問合せ先	象潟B&G海洋センター ☎ 43-6490

◆4月～6月の3ヵ月コース（全10回）

教室名（対象）	曜日	時間	募集人数	内容
ベビー教室 （6カ月～2歳児）	金	4月14日から開始 11:00～12:00	定員なし	親子のふれあいを通して楽しみながら水中でのバランス感覚を養い、水に対する本能的な動きを引き出します。（体験可能）
のびのび教室 （3歳児～4歳児）	木	4月13日から開始 12:30～13:30	15人	水慣れと運動遊びを楽しみながら行い、水の特性（浮力・抵抗・水圧）に対する技術を体得し、集団行動での社会性を身につけます。
	金	4月14日から開始 18:00～19:00	15人	
わんぱく教室 （年中・年長児）	水	4月12日から開始 16:30～17:30	30人	水遊びと運動遊びを行いながら、楽しく初歩的（キック・浮き身）な水泳技術を体得し、集団行動の中で社会性を身につけます。
	木	4月13日から開始 18:00～19:00	30人	
チビッコ教室 （小学1、2年生）	月	4月10日から開始 16:30～17:30	30人	正しい運動習慣が身につけられるよう、楽しく水慣れから水泳の基本的な技術を段階的に指導します。
	水	4月12日から開始 18:00～19:00	30人	
	金	4月14日から開始 16:30～17:30	40人	
ジュニア教室 （小学3～6年生）	月	4月10日から開始 18:00～19:00	30人	体力向上と正しい運動習慣が身に付くよう、水泳の技術と泳法を段階的に指導します。
	木	4月13日から開始 16:30～17:30	40人	
	土	4月8日から開始 16:30～17:30	30人	
メンズ・レディース教室 （高校生以上）	木	4月13日から開始 10:30～11:30	10人	水慣れから泳ぎ（クロール）の基本的な技術を最初から丁寧に指導します。
	金	4月14日から開始 19:15～20:15	10人	
アクアビクス教室 （一般）	水	4月5日から開始 12:30～13:15	定員なし	水中での有酸素運動とリラクゼーションを45分間行います。託児も可。（体験可能）

◆費用

教室参加料	1,000円
施設使用料	1回ごと
小学生以下	100円
高校生・65歳以上	250円
一般	350円
託児	100円



Nikaho's Information
くらしの **掲示板**

学び・趣味・講座

冬の間ため込んだ老廃物をデトックス！
犬の手作りごはん教室

地産地消の犬のごはんをご紹介します。

大好きなワンちゃんに愛情たっぷりのご飯を手作りしてみたいいかがですか。

期日 3月12日（日）
時間 午前10時～11時30分
会場 スマイル
講師 佐藤絵美里氏
申込期限 3月10日（金）

持ち物 エプロン、筆記用具
申込・問合せ先 佐藤 ☎ 09-4728-2656

オレンジカフェ「縁結び」

認知症の方やご家族、地域住民、専門職の誰もが気軽に集う場です。和やかな雰囲気のもと交流を楽しんだり、情報交換します。相談も行います。

期日 3月18日（土）
時間 午後2時～4時
会場 スマイル集会所
費用 300円（茶菓代）
※ご希望の方は送迎も可
問合せ先 ハルモニア・にかほ ☎ 44-8535

シルバー料理教室

楽しく調理しませんか。
日時 3月24日（金）、午前9時30分～午後1時
会場 象潟構造改善センター
対象 概ね70歳以上の方
講師 伊藤至磨子氏
参加費 300円
定員 先着16人

問合せ先 にかほ市社会福祉協議会 象潟支所 ☎ 43-2543

サイエンスカフェ
ブラックホールと宇宙のおはなし

コーヒーを片手にやさしい科学のお話をしましょう。物理や天文学が苦手な方、学生の参加も大歓迎です。

期日 3月26日（日）
時間 午後2時～4時
会場 ジャズ&カフェ「リラクシン」
ゲスト 大須賀健氏（国立天文台）
対象 高校生以上（保護者同伴に限り小中学生も可）
定員 先着20人
参加費 500円（茶菓代）
申込期限 3月17日（金）
申込・問合せ先 フェライト子ども科学館 ☎ 32-3150

日本船舶職員養成協会の
船舶免許講習

【操縦免許証更新・失効講習】

期日 4月1日（土）
時間 午後1時～
会場 西目シーガル
申込書類等 ①操縦免許証の写し②証明用写真2枚（タテ4・5cm、ヨコ3・5cm）③住所変更の際は住民票（本籍記載）④免許証紛失の場合は運転免許証の写し

当日持ち物 ①操縦免許証②印鑑③受講料
【1級・1級進級・2級免許取得教室】
期日 6月3日（土）
会場 スマイル
申込期限 開催1週間前まで
申込・問合せ先 金木海事代理士事務所 ☎ 018-857-0167

スポーツ

BS体験ヨガ教室

呼吸に合わせてポーズをし、腰痛、肩こりなどを和らげ、心と体をリフレッシュ。ゆったりと体にいいことしませんか。初めての方

にかほ市地域公共交通網形成計画（素案）パブリックコメントを実施
まちづくりと連携した、持続可能な公共交通網の形成に取り組もうとする計画です。
募集内容 にかほ市地域公共交通網形成計画（素案）資料閲覧 市HP、総務部総務課（象潟庁舎2階）、仁賀保市民SC、金浦市民SC、各図書館
募集期間 3月3日（金）～27日（月）
意見提出 件名を「にかほ市地域公共交通網形成計画パブリックコメント」として、所定の様式または任意の様式に、意見、住所、氏名、電話番号、年齢を明記
①持参（総務課または仁賀保市民SC、金浦市民SC）
②郵送、FAX（総務課のみ）
③電子メール（総務課のみ）
意見提出・問合せ先
〒018-0192
にかほ市役所
総務課総務行政改革班
☎ 43-7507
FAX 43-5707
電子メール sounmu@city.nikaho.lg.jp

体の硬い方もお気軽にどうぞ。
期日 3月9日（木）
時間 午後1時30分～2時30分
会場 むらすぎ荘「大広間」
参加費 今回は無料体験
講師 由利栄美氏
持ち物 飲み物、タオル
※ヨガマットは主催者で準備します。
申込・問合せ先 NPO法人BSスポーツクラブにかほ ☎ 44-8663