

学び・趣味・講座

シルバー料理教室

簡単にできて、ちよつと自慢できる料理を作ります。今回は夏に向けた夏バテ予防のレシピです。初参加の方も大歓迎です。

期日 6月7日(金)
時間 午前9時30分〜午後1時
会場 象潟構造改善センター
対象 おおむね70歳以上の方
定員 16人(先着順)
参加費 300円
講師 伊藤至磨子氏
申込・問合せ にかほ市社会福祉協議会象潟支所
☎43・2543

カラダ元氣！講座

今年度のカラダ元氣！講座の「筋トレ」「脳トレ」は、年齢問わずなたでも参加できます。まずは、「脳トレ」から始めてみませんか？

期日 ①6月13日(木)、27日(木)
②7月11日(木)、18日(木)
時間 ①午後2時〜3時②午後7時〜8時30分
会場 仁賀保公民館
定員 20人(先着順)
参加費 100円

スポーツ

第7回市長杯争奪弓道大会兼第25回志仁館弓道大会

期日 5月25日(土)
時間 午前9時30分〜
会場 志仁館弓道場(琴浦)
参加対象 一般、ジュニア
申込期限 5月17日(金)
申込・問合せ 中村
☎080・5554・6691

チャレンジデー2019

チャレンジデーとは毎年5月の最終水曜日に、人口規模がほぼ同じ自治体同士が、午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して何らかの運動やスポーツをした住民の「参加率(%)」を競い合う住民参加型のスポーツイベントです。

スポーツを通じて健康に対する意識を高め、体を動かすきっかけをつくり、健康で楽しい生活を送りましょう。
参加対象 チャレンジデー当日、にかほ市にいる全員

が参加可能
報告方法 1日15分以上運動したら、本号と一緒に配りする参加券や電話・ファクス・メール等で参加人数を報告

りらっくすヨガ

参加者を募集します。
期日 5月29日(水)、6月27日(木)、7月25日(木)、8月29日(木)
時間 午後7時30分〜8時30分
会場 象潟体育館
参加費 300円/回
持ち物 室内シューズ、ヨガマット(貸し出しあり)
講師 齋藤 真弓氏
申込・問合せ 伊東
☎090・2603・2013

ヨガ&元氣アップ教室①

ボールを使っての運動をプラスヨガで脳と身体を鍛えましょう！誰でもできます！
期日 5月31日(金)

時間 午前10時30分〜11時30分
会場 象潟公民館
参加費 300円
持ち物 飲料水、タオル
講師 由利 栄美氏
託児 100円
※5月24日(金)まで要申し込み
申込・問合せ NPO法人BSスポーツクラブにかほ
☎44・8663

新緑の「奥入瀬渓流」deウォーキング

期日 6月5日(水)
バス送迎 ▼象潟体育館発：午前7時▼エニワン発：午前7時15分▼スマイル発：午前7時30分
定員 40人
参加費 4,000円(昼食代、諸経費含)
持ち物 運動できる服装、飲料水ほか
※詳細は申込時に連絡します。
申込期限 5月28日(火)
申込・問合せ NPO法人BSスポーツクラブにかほ
☎44・8663

第20回ねむの丘杯ゴルフ大会

期日 6月13日(木)
時間 午後0時〜4時

会場 ねむの丘グラウンド・ゴルフ場
参加費 1,000円
申込期限 5月31日(金)
申込・問合せ ねむの丘
☎32・5588

スポーツ吹矢体験教室

子ども、女性、高齢者、運動が苦手な方も一緒に楽しみませんか。スポーツ吹き矢は胸式呼吸と腹式呼吸(吹矢呼吸法)を応用し腹圧で矢を吹いて、楽しみながら誰でもどこでもできる健康増進になる「新スポーツ」です。
期日 ①6月14日(金)②7月12日(金)③9月13日(金)
時間 午前9時30分〜正午
会場 ①金浦公民館②象潟公民館③仁賀保公民館
参加費 無料
申込・問合せ 青山☎36・3427/池田☎38・2376/佐々木☎43・2476

スマイルウォークinにかほ

元滝から奈曾の白滝を通り日本海に浮かぶ飛鳥や男鹿半島を眺め、15kmを歩いて初夏の風を存分に満喫しませんか。
期日 6月21日(金)
受付 午後0時30分〜
バス乗車時間 午後1時
集合場所 ねむの丘コース
元滝からねむの丘
参加費 ▼一般：800円▼中学生以下：無料
※参加者には記念品、バッチ等あります。

スマイルウォークinにかほ

元滝から奈曾の白滝を通り日本海に浮かぶ飛鳥や男鹿半島を眺め、15kmを歩いて初夏の風を存分に満喫しませんか。
期日 6月21日(金)
受付 午後0時30分〜
バス乗車時間 午後1時
集合場所 ねむの丘コース
元滝からねむの丘
参加費 ▼一般：800円▼中学生以下：無料
※参加者には記念品、バッチ等あります。

美筋マフット体験参加者募集

有酸素運動+無酸素運動でトレーニング&ダイエット。
期日 毎週木曜日
時間 午後7時30分〜8時30分
会場 象潟体育館
参加費 300円/回
持ち物 室内シューズ、タオル、飲料
講師 齋藤 真弓氏
申込・問合せ 伊東
☎090・2603・2013

がんばらない健康教室

今回は経験者向けコースです。
期日 6月19日(水)、26日(水)、7月4日(木)、11日(木)、18日(木)
時間 午後7時15分〜8時15分

がんばらない健康教室

今回は経験者向けコースです。
期日 6月19日(水)、26日(水)、7月4日(木)、11日(木)、18日(木)
時間 午後7時15分〜8時15分

イベント・催し物

中島台・獅子ヶ鼻湿原森開き

鳥海山・飛鳥ジオパークのジオサイトである「中島台・獅子ヶ鼻湿原」の森開きを今年も開催します。「あがりこ

大王」や「あがりこ女王」の異形ブナ群が...

大王」や「あがりこ女王」の異形ブナ群が...
期日 5月26日(日)
受付 午前9時〜
※オープニングセレモニー後、散策は午前10時からです。
集合 中島台レクリエーションの森管理棟前広場
参加費 500円(当日徴収、申し込み不要)
※下山後、汁物の提供があります。

第1回にかほっこり市

にかほ市内で活躍するアーティストの作品(木工細工、布小物、アクセサリー等多数)をゆっくりお楽しみください。
期日 5月26日(日)
時間 午前9時30分〜午後3時
会場 旧上郷小学校
問合せ 本間
☎090・6256・8519