

介護予防 ～やればやるほど、効果あり!～ ※先着順ですでお早めに申し込みください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

介護が必要な状態にならないよう65歳以上の方を対象にマシンを使ってのトレーニングやストレッチ体操、筋力アップ体操など、足腰の運動機能や柔軟性を高める運動教室などを行います。

会場	時期	回数	日時	送迎
【パワーアップ教室】約3カ月間で全12回コース、マシン利用。先着10人 ※運動教室				
スマイル	12月下旬～	12回コース(週1回)	基本毎週木曜日 13:30～15:00	あり
【まめだが教室】約3カ月間で全12回コース、マシン利用。先着10人 ※運動教室				
有限会社エフツーゾーン	12月上旬～	12回コース(週1回)	基本毎週水曜日 10:00～11:30	なし
【脳活教室】約3カ月間で全8回コース。先着15人 ※認知症予防教室				
スマイル	12月上旬～	8回コース	基本毎週木曜日 10:00～11:30	あり

※運動教室は、身体状況により参加をお断りする場合があります。
※パワーアップ教室は、基本チェックリストを実施し、該当した方(要支援認定相当)が対象となります。
例) 転ぶことに不安を感じている、長い距離を歩けなくなった、転倒を繰り返す など
※申し込みいただいた方に詳細な日程等をお送りします。ぜひ、お誘いあわせのうえ申し込みください。

▷申込期限 11月16日(月)

体づくりプロジェクト!参加者募集 ※受け付けは、11月5日(休)から先着順です。

☎ スポーツ振興課 ☎ 33 - 8855

インターバル速歩やトレーニング等で一定期間運動し体脂肪率や筋肉量の効果を確認します。

《インターバル速歩》
▷期 日 (1回目) 11月28日(土)
※運動量を測定できる機器を4カ月利用します。4週間に一度歩行データを提出します。
▷時 間 9:00～11:30
▷対 象 市内在住または在勤、年代は問わない
▷講 師 (1回目) 森川 真悠子氏(信州大学)
※チェックは有資格者。
▷定 員 15人 ※詳細は市HPまたは各公民館
▷参加費 2,500円 設置のチラシをご覧ください。

《食+トレーニング》
▷期 日 (1回目) 11月30日(月)
※3カ月で7回、トレーニングと食を学び各自の運動や生活活動につなげます。TDK Silmee(活動量計)または歩数計の貸し出しもあります。
▷時 間 19:00～21:00
▷対 象 市内在住または在勤、18歳～50代
▷講 師 馬淵 恵氏(スポーツ栄養士)
渡部 真吉氏(パーソナルトレーナー)
▷定 員 男女各8人 ※1回目と最終日7回目に体組成測定を行います。2～6回目はオンラインZoom視聴可。
▷参加費 700円

※医師から運動を禁止されていない方が対象です。

通行止めのお知らせ

☎ 建設課 ☎ 38 - 3006

橋梁補修工事のため、全面通行止めとなります。

▷場所 にかほ市象潟町本郷地内 栗山橋
▷期間 11月4日(水)～27日(金)



中止・延期

◆中止
▽クラシック音楽をあなたと(11月22日(日))

▼日時/11月8日(日)、22日(日)、12月6日(日)、12日(土)、1月10日(日)、24日(日)、2月7日(日)、14日(日)、3月14日(日)・10時
▼会場/象潟体育館
▼内容/動きづくり、ボール遊び
▼対象/5～7歳児
▼参加費/1スクール(親子・兄弟)500円(保険料込み)
※11月8日(日)は無料体験です。
☎ BSスポーツクラブにかほ ☎ 44・8663

▼日時/11月8日(日)、22日(日)、12月6日(日)、12日(土)、1月10日(日)、24日(日)、2月7日(日)、14日(日)、3月14日(日)・10時
▼会場/象潟体育館
▼内容/動きづくり、ボール遊び
▼対象/5～7歳児
▼参加費/1スクール(親子・兄弟)500円(保険料込み)
※11月8日(日)は無料体験です。
☎ BSスポーツクラブにかほ ☎ 44・8663

物/飲み物、タオル
☎ BSスポーツクラブにかほ ☎ 44・8663
伝統料理教室
今回は「漬け物作り」です。
▼日時/11月13日(金)・9時30分～12時
▼会場/仁賀保公民館
▼講師/佐藤恵美子氏
▼受講料/100円
▼材料代/1,000円
▼定員/12人
▼持ち物/エプロン、三角巾
▼申込期限/11月5日(休)
☎ 仁賀保公民館 ☎ 37・312

講座・イベント

お気軽にどうぞ参加ください。
▼日時/11月(第2・第4木曜日)・13時30分
▼会場/仁賀保公民館
▼参加費/3,000円(2回分・材料代込み)
☎ ロマンドールの会 佐々木 ☎ 080・5574・729

▼日時/11月10日(火)・12日(水)・2月1日(月)・3日(水)・9時30分～12時(①②とも全3回コースで同じ内容)
▼会場/象潟公民館
▼講師/今野誠次氏(生涯学習奨励員)
▼費用/受講料100円、テキスト代100円(各回)
▼定員/先着8人
☎ 象潟公民館 ☎ 43・2229

参加賞、各種賞品あります。
▼日時/11月14日(土)・12時30分～16時30分
▼会場/とんがり童夢ばお
▼参加費/▽正会員:400円
▽クラブ会員:500円
▽一般:600円(保険料込み)
▼定員/24人
▼申込期限/11月10日(火)
☎ BSスポーツクラブにかほ ☎ 44・8663

健康づくり食育教室(仁賀保会場)
健康づくり食育教室(仁賀保会場)を11月から3月に5回シリーズで開催します。
▼日時/11月19日(木)、20日(金)・10時～13時
▼会場/スマイル
▼参加費/300円
▼定員/両日とも18人(先着順)
▼持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具
▼申込期限/11月12日(木)
☎ 健康推進課 ☎ 32・3000

インパルスマルシェ

全県で同時開催!県内各地の土産品が集まる物産展です。
▼日時/11月8日(日)・10時～16時
▼会場/道の駅象潟「ねむの丘」
※入場規制等のご協力をお願いします。
☎ にかほ市商工会 金浦本所 ☎ 38・3350

▼日時/11月12日(木)・13時30分～15時
▼会場/金浦公民館
▼講師/由利栄美氏
▼内容/バランスボールを使った体幹運動と脳トレ、ヨガストレッチ
▼参加費/300円
▼持ち物/ヨガ&元氣アップ教室

熊野神社七五三
▼期 日/11月15日(日)
▼時 間/午前9時～10時(受付9時)・午後14時～15時(受付13時)
▼会 場/熊野神社拝殿(象潟)
▼駐 車 場/熊野神社

第57回にかほ市少年弁論大会
市内3中学校から9人の弁士が集まり、「防犯」「防火・防災」「交通」におけるそれぞれの想いを主張します。
▼日時/11月20日(金)・13時30分
▼会場/金浦中学校体育館
▼主催/にかほ市防犯協会
※観覧は保護者に限りません。
事前にお問い合わせください。
☎ 生活環境課 ☎ 32・3033