

スポーツ

スポーツ振興課から

各教室の詳細は、各体育館に備え付けのパンフレットをご覧ください。

【体幹エクササイズ教室】

体幹を安定させることで、姿勢とポディラインがすっきりします。

期日 5月18日(水)
会場 象潟体育館
期日 6月8日(水)
会場 金浦体育館
期日 7月13日(水)
会場 仁賀保体育館

◇ ◇ ◇ ◇ ◇
時間 午前10時～11時15分
講師 齋藤真弓氏

参加料 100円/1回
持ち物 シューズ、飲料

※事前申込不要。当日受付
※託児(200円/1回)
は1週間前まで申込
申込・問合せ スポーツ振

興課 ☎33・8855

シェイプアップ教室

日時 毎週木曜(月1回)
期日 6月上旬～9月上旬
(毎週火・木曜)

第6回にかほ市サッカーリーグ参加チーム募集

時間 午後7時～9時
会場 仁賀保グリーンフィールド、象潟グラウンド

チーム編成 市内在住・在勤者を中心とした社会人チーム(選手はJFA1種登録が必要)

参加料 約3万円/チーム
(ナイター代、会費)
※電話で申し込みください。
申込・問合せ サッカー協会 佐々木 ☎090・5357・8276

学び・趣味・講座

サークル体験ツアー

公民館で活動している、各種サークルに体験参加できる企画。公民館職員が行、ご案内します。
【仁賀保公民館会場】
クリスタル

ガの日)午後7時30分～8時30分

会場 象潟体育館
講師 齋藤真弓氏
参加料 300円
持ち物 シューズ、飲料
※事前申込不要。当日受付
問合せ 佐藤 ☎090・3126・7044

第16回市民グラウンド・ゴルフ大会

期日 5月22日(日)
時間 午後1時～(ファミリの部午前10時～)

会場 薫風苑
参加資格 仁賀保地域在住の小学校高学年以上
区分 ▼ファミリー(親子または大人と子ども)
▼チャレンジ▽シルバ

IA(70～75歳)▽シルバーB(76歳以上)
▽オープン
※ファミリー以外は協会が決定
参加費 500円
申込期限 5月19日(水)
※集落の担当者または次へ申し込み
申込・問合せ 相庭 ☎36・

【ピーズアクセスサリ作り】
日時 6月1日(水)
受講料 材料代300円
申込期限 5月24日(火)
サークルばら(リフォーム洋裁)
日時 6月20日(月)
受講料 材料代実費
申込期限 6月13日(月)
◇ ◇ ◇ ◇ ◇
申込・問合せ 仁賀保公民館 ☎37・3121

【象潟公民館会場】

【象潟公民館会場】
【ピーズ☆びーず】
【ピーズアクセスサリ作り】
日時 5月24日(火)
受講料 材料代1,000円位
申込期限 5月17日(火)
なごみ会(茶道)
日時 5月27日(金)
午後7時～9時
受講料 菓子代300円位
申込期限 5月20日(金)
日本礼道小笠原流煎茶クラブ
日時 6月8日(水)
午後1時～3時
受講料 菓子代300円位
申込期限 5月31日(火)

2480、佐々木 ☎36・2930

全身運動！空手教室

空手をベースに、心身を養う運動です。
日時 5月23日(月)、27日(金)
午後7時～8時30分
会場 金浦体育館
対象 性別年齢不問
参加料 無料
申込・問合せ 日本空手協会象潟支部 兵藤 ☎43・2077、スポーツ振興課 ☎33・8855

BSスポーツクラブから

【第1回ニューススポーツ教室&BSオープンミニテニス】
期日 5月28日(土)
時間 ▼受付：午前8時30分～
▼大会：午前10時30分～

会場 金浦体育館
募集人員 ダブルス12組
参加料 ▼会員：300円
▼会員外：500円
申込期限 5月20日(金)正午
申込・問合せ BSスポー

◇ ◇ ◇ ◇ ◇
申込・問合せ 象潟公民館 ☎43・2229

初心者のためのデジタルカメラ講座

デジタルカメラを思いどおりに撮る、ちよつとしたコツを伝授します！
日時 6月11日(土)、18日(土)
午後1時～3時、25日(土)午前10時～午後4時
※25日は撮影会と特別講師による指導
会場 仁賀保公民館ほか
講師 写友にかほ会員
受講料 無料
持ち物 デジタルカメラ、取扱説明書
定員 20名
申込期限 5月31日(火)
申込・問合せ 仁賀保公民館 ☎37・3121

ツクラブにかほ ☎44・8663

第8回にかほ市民ゴルフ大会

期日 5月28日(土)
集合 午前8時
スタート 午前8時30分
会場 鳥海ゴルフクラブ
参加費 1,000円
※プレー代3,200円は別途個人負担
競技方式 ダブルリペア(トリプル打切)
申込期限 5月25日(水)
申込先 鳥海ゴルフクラブ ☎37・3411
問合せ 大会事務局 佐々木 ☎37・3411

市民ソフトテニス教室 参加者募集

期間 6月～8月毎週日曜
時間 午前7時30分～9時
会場 仁賀保テニスコート
参加料 200円/人
申込期限 5月31日(火)
申込・問合せ 仁賀保公民館 ☎37・3121

秋田県立大学 語学教室 受講生の募集

初級会話や文化・生活習慣を、それぞれの外国語を母国語とする講師が教えてくれます。平日昼間の開催。詳細は、県立大ホームページをご覧ください。
▼スペイン語(全10回)
5月24日(火)～毎週火曜
▼中国語 初級、中級(全10回)
5月26日(木)～毎週木曜
▼韓国語 初級1・2、中級(全10回)
5月26日(木)～毎週木曜

ベビーマッサージ&赤ちゃんヨガ体験会

期日 5月20日(金)
時間 午前10時～11時
会場 スマイル
参加費 500円