

スポーツ

「えき」からウォーキング

仁賀保駅を起点に歴史探訪する町なか観光コース。
日時 11月22日(火) 午前10時30分～午後3時
集合 J R仁賀保駅前
主コース 仁賀保駅～飛良泉～斎藤宇一郎記念館～TDK歴史館～丁刃丸～仁賀保神社
参加費 1、200円(昼食代等)
定員 30名
申込期限 11月21日(月)
申込・問合せ先 市観光協会
☎ 43・6608

持ち物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、バスタオル
指導 マタニティフィット トネス協会インストラクターほか
申込期限 11月21日(月)
申込・問合せ先 BSスポーツクラブにかほ事務局
☎ 44・8663

BSスポーツクラブ 健康づくり教室 アクアエクササイズ

水中の有酸素運動・アクアウォーキング(水中歩行運動)の基本を学べます。
期日 12月1日(木)、8日(木)
時間 午後7時～8時
会場 B&G海洋センター
講師 伊藤みふゆ氏
参加料(1回)
 ▽BS会員200円
 ▽会員外300円
定員 20名(会員優先)
持ち物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、バスタオル、飲料
 ※申込は前日正午まで
申込・問合せ先 BSスポーツクラブにかほ事務局

☎ 44・8663

ラージボール卓球教室

普通の卓球よりも大きなボールと高いネットを使用する卓球。初心者、高齢者でも気軽に楽しめます。
日時 12月7日(水)
 午後7時～8時30分
会場 金浦体育館
対象 小学生以上(親子可)
参加料 無料
持ち物 室内シューズ、タオル、飲料、運動着
申込期限 12月2日(金)
 ※当日参加可。
主管 市体育指導委員会
問合せ先 スポーツ振興課
☎ 33・8855

やさしい運動教室

【ピラティスの体験】
 体の奥の筋肉を鍛えてキレイなボディをつくらう！
【仁賀保公民館】
期日 12月7日(水)
【象潟公民館】
期日 2月15日(水)
【金浦公民館】
期日 3月7日(水)

時間 午前10時～11時15分
講師 伊藤みふゆ氏
参加料 100円/1回
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
 ※託児(100円)希望は開催1週間前まで要予約
【体のゆがみをリセット】
 肩こりや腰痛の原因となる体の歪みを運動で改善しましょう。
日時 12月1日(木) 午後7時30分～8時30分
会場 象潟公民館
講師 齋藤真弓氏
参加料 100円/1回
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
 ◇◇◇◇◇
 ※どちらも申込不要です。
問合せ先 スポーツ振興課
☎ 33・8855

初めての空手体験教室

体の使い方、動き方を短時間でマスターできます。男女年齢不問。申込不要。
日時 11月25日(金)
 午後7時～8時30分
会場 金浦体育館
参加費 無料

問合せ先 空手協会象潟支部
 兵藤☎43・2077

第5回にかほ市長杯 バスケットボール大会

日時 11月27日(日)午前9時～
会場 仁賀保中学校
参加資格 市内在住・在勤の社会人チーム
参加料 1、000円/チーム(当日)
申込期限 11月23日(木)
申込・問合せ先 スポーツ振興課
☎ 33・8855

すてきな生き方講座

主催 秋田県中央男女共同参画センター
 にかほ市地域婦人団体連絡協議会

カチューシャ安田
 (ダースコちんどん隊代表)

「音楽こそわが人生」

12月3日(土) 13:00～15:00
金浦勤労青少年ホーム

申込不要、入場無料
 お気軽にどうぞ!



カチューシャ安田
 元中学校音楽教師。平成16年、ちんどん隊を結成し、全日本チンドンコンクールで3回最優秀賞受賞。現在、ちんどん屋を専業として県内外で幅広く活躍中。

●問合せ先 県中央男女共同参画センター
☎ 018 - 836 - 7853

かわいいクリスマスカードを作りませんか

日時 12月10日(土)
 午前9時30分～11時
会場 仁賀保勤労青少年ホーム
対象 園児、小学生
定員 40名(要予約)
持ち物 はさみ、色鉛筆類、サインペン、のり(先が細いもの)
問合せ先 仁賀保勤労青少年ホーム
☎ 35・4711

親子deパティシエ クリスマスケーキづくり

日時 12月10日(土)
 午後1時～4時
会場 県立岩城少年自然の家
対象 親子、家族
定員 20組(先着順)
参加費 2、500円/組
申込期限 11月30日(水)
申込・問合せ先 岩城少年自然の家
☎ 74・2011

学び・趣味・講座

生き活き講座ハワイのクラフト リボンレイ ワークショップ

今回はIDカード用ネットワークストラップ作り。リボンレイの手法を使った、すてきなストラップができます。

日時 11月24日(木)、12月1日(木)
 午後7時～9時
会場 金浦公民館
受講料 材料代800円
定員 10名(先着順)
申込期限 11月18日(金)
問合せ先 金浦公民館
☎ 38・2049

平成24年度評価替えに伴う
家屋調査にご協力を

昨年の全棟調査や解体などにより面積が変更になった家屋の調査を行っています。敷地外からの外観調査が基本ですが、外から判断できない物件は、所有者の方へ聞き取り調査を行います。市職員が腕章、身分証明書等を携帯し調査しています。
問合せ先 税務課資産税班 ☎43-7505

ブラウブリッツ秋田 今季にかほ市最終戦!
にかほ市感謝dayイベントを午前中から開催!
 「絆」～地域のために地域とともに～
11月23日(水)13時キックオフ
 対 AC長野パルセイロ戦 仁賀保グリーンフィールド