Nikaho's Information くらしの掲示板

スポーツ

ウイメンズ「空手教室」

空手をベースに、ストレス解消・護身術ダイエットを考えたメニューです。

期日　4月6日(金)、13日(金)、27日(金)（1日だけの参加も可能）
時間　午後7時～8時30分
会場　金浦体育館
指導・問合先　空手協会象潟支部　兵藤正明
☎43・2077

ふれあい健康教室

どなたでも気軽に参加出来る健康体操教室です。自分のペースで全身を動かしスッキリしてみませんか。

◆仁賀保会場
期日　4月9日(月)
時間　午前10時～11時30分
会場　仁賀保公民館
◆象潟会場
期日　4月12日(木)
時間　午前10時～11時30分
会場　象潟体育館
対象　55歳以上
講師　佐々木もと子氏
参加料　100円／1回
持ち物　内履き、飲料など
申込　当日会場にて
※年間予定表は各公民館へ備え付けています。仁賀保会場は第2月曜、象潟会場は第1木曜開催。
問合先　スポーツ振興課
☎33・8855

水曜フィットネスサークル

各種エクササイズで脂肪燃焼！良い汗をかいて体がすっきりする運動をします。定期的に開催します

期日　4月11日(水)
時間　午前10時～11時
会場　象潟体育館
参加料　300円／1回
持ち物　内履き、飲料など
申込　当日会場にて
年会費　1、000円
※年間予定表は各公民館へ備え付けています。託児はありませんがお子様連れでも参加出来ます。
問合先　石橋☎43・5006、奥山☎43・2354

BSリフレッシュヨガ教室

初心者大歓迎！

期日　4月17日(火)
時間　午後7時～8時30分
会場　仁賀保公民館
定員　20名
参加料　BS会員200円　一般300円
講師　今野恵方氏
持ち物　ヨガマットなど
申込期限　4月16日(月)
申込・問合先　BSスポーツクラブにかほ
☎43・8663

ミニテニス教室

親子でミニテニスを楽しんでみませんか？

期日　4月20日(金)
時間　午後7時～8時30分
会場　金浦体育館
参加料　無料
持ち物　内履き、飲料など
対象　小学生以上（親子参加大歓迎）
申込期限　4月17日(火)
申込・問合先　スポーツ振興課☎33・8855

はじめてのヨガ教室

少し体を伸ばす、ほぐす、心地よい時間をご一緒しましょう！

期日　4月25日(水)
時間　午前10時～11時15分
会場　象潟公民館
講師　齋藤真弓氏
参加料　100円
持ち物　ヨガマットなど
申込期限　4月18日(水)
託児　100円（要申込）
申込・問合先　スポーツ振興課☎33・8855

イベント・催し物

第7回にかほ市吹奏楽祭チャリティーコンサート

日時　4月15日(日)
開演　午後1時30分
会場　金浦体育館
入場料　無料
出演　市内の中学校、高校吹奏楽部、一般音楽団体
問合先　仁賀保高校　勝又
☎43・4791

生涯学習「琴の音教室」第4回おさらい会

期日　4月22日(日)
時間　午後1時30分～
会場　象潟公会堂
演奏曲　『春の夜』『ロンドンの夜の雨』ほか
問合先　津村☎38・3688

身体障害者協会定例総会

日時　4月18日(水)午後1時30分～4時30分
会場　夕なぎ荘
問合先　田口☎38・3688

学び・趣味・講座

パソコン教室

①「はじめましょう！1・2・3」　難しそう…と足踏みしていませんか？一緒に少しずつ始めましょう！
期日　4月18日(水)から8回
時間　午前コース9時30分～12時　午後コース1時～3時30分
会場　象潟公民館
受講料　100円／1回　テキスト1、200円
申込期限　4月10日(火)
②「活用編」　日常生活でパソコンを楽しみましょう。
期日　4月26日(水)
内容　名刺作り
時間　午前9時30分～12時
会場　象潟公民館
受講料　100円／1回
申込期限　4月20日(火)
①②共通
講師　今野誠次氏
定員　15名
※「生涯学習のすすめ」にて詳細を確認ください。
申込・問合先　象潟公民館
☎43・2229

太極拳会員募集

週1回太極拳をしています。静かな動きの健康体操です。気軽に参加ください。

①**昼会員（土曜日）**
会場　都市農村交流センター（大砂川）
時間　午前10時～正午
②**夜会員（水曜日）**
会場　構造改善センター
時間　午後7時～9時
会費　2、000円／月
※見学・体験も可能です
申込・問合先　象潟太極拳愛好会　真嶋☎43・3064

にかほ市囲碁同好会

にかほ市囲碁同好会が発足しました。会員になりませんか？指導もします。

月例会　毎月第2日曜
時間　午前10時～
会場　金浦公民館
会費　500円
※興味のある方は会場へ足を運んで下さい。お待ちしています。

どん吉のつぶやき

にかほ市にぎわいづくり委員会
マスコットキャラクター

おす！どん吉だ。頼まれて連続の登場だ。
とっちゃん、かっちゃんさ、いい知らせだ！今日から薫風苑でグラウンドゴルフできるぞ～。待ってた分楽しみだな！ほんでとなりの「まがり屋」も同時オープンするぞ。おら、あっこの天ぷらそば大好きだ。おらこう見えてグルメだがらな～。
グルメと言えば「おらほのグルメ祭り」も忘れらんねえな。今年は29団体が店っこだすぞ！松島町からも来るどきたもんだ。にかほ☆あげそば、浪江やきそば、横手やきそば等いろいろあるぞ。そんま桜も咲くな！観光シーズンの到来だな！楽しみだな！

第2回 おらほのグルメ祭り

4月22日(日)「ねむの丘」9:30～14:30

●チケット
1,000円券（前売りは100円おトク）
・前売券販売：ねむの丘、はまなす、商工会本支所、市役所各庁舎など
・当日券販売：9:30～
◆問合先　観光協会　☎43－6608

おまたせしました！
薫風苑・曲屋「旧佐々木家住宅」
4月1日(日) オープン

んだ！花見さ行くべ

県内のトップをきって開催

にかほ市の観桜会

勢至公園　4月14日(土)～30日(月)
・4／14(土)　10:00～　山開き、オープニングセレモニー
・4／21(土)　13:00～　観桜会イベント
21：00までライトアップ　無料駐車場500台を完備！

三崎公園　4月14日(土)～30日(月)
仁賀保公園　4月14日(土)～30日(月)
栗山池公園　4月21日(土)～5月6日(日)