

笑顔で心もからだも元気に  
能代笑いヨガの会を  
開催します

日時 6月8日(出)

午前9時45分～10時45分  
場所 能代市文化会館

費用 500円

問合せ のしろ笑い塾  
☎080・7987・4528

働く婦人の家主催講座

濃縮つゆを使った

料理講座を開催します

万能調味料を使った簡単レ  
シピで料理勉強会を行います。  
参加無料です。試食あり。

日時 7月2日(火)

午前10時～午後1時

対象 成人女性

定員 先着20人

持ち物 エプロン、三角巾、  
ふきん、持ち帰り容器

託児 あり(要相談)  
申し込み 事前に電話で  
問合せ 中央公民館

☎54・8141

指導者の育成とスキルアップのため  
卓球バレー指導者養成講習会兼  
指導者ステップアップ研修会を  
開催します

日時 6月29日(出)

午前9時30分～  
午後2時30分

場所 県勤労身体障害者スポ  
ーツセンター

対象 競技の普及・振興に関  
心のある方や平成30年度ま  
でに指導者養成講習会を修  
了した方

費用 1000円(申請料)

※申請料は研修会当日に徴収し  
ます。

申込み 市役所窓口に備える  
申請書に必要事項を記入し、  
6月7日(金)までに郵送やフ  
ァクスで。申請書は県障害  
者スポーツ協会ホームページ  
からもダウンロードでき  
ます。

問合せ 秋田県障害者スポ  
ーツ協会

〒010-0922 秋田市旭北栄町  
1-5 秋田県社会福祉会  
館5階

☎018・864・2750  
ファクス  
018・874・9467



## のしろチャレンジデー2019

# イベントでからだを動かそう

気軽に参加できるさまざまなイベントを準備して皆さんのお越しをお待ちしています。  
15分以上の運動で心地よい汗をながしてみませんか。

No.	イベント	時間	会場
1	総合開会式・ラジオ体操(シュプレヒコール)	9:00～9:40	能代市総合体育館
2	能代市総合体育館無料開放	12:00～15:00	
3	ニツ井町総合体育館無料開放	9:00～15:00	ニツ井町総合体育館
4	アリナスアリーナ・ランニングコース無料開放	9:00～21:00	ランニングコース アリーナ(A・B)※アリーナC・Dは18:00から開放
5	ゆっくり歩こう(げやき公園～河畔公園)	6:00～7:00	集合…市役所駐車場
6	グラウンドゴルフ交流会 みんなの体操	9:00～11:30	河畔公園
7	1, 2, 1, 2ウォーキング	10:00～11:00 13:00～15:00	米代川中川原堤防コース 集合…赤沼公園(養蚕側入口) きみまち阪コース 集合…道の駅ふたつ
8	ソフトテニス体験交流会	10:00～12:00	アリナスアリーナ(A)、公園テニスコート
9	ユニカール体験交流会	10:00～12:00	能代市総合体育館・ニツ井町総合体育館
10	ミニテニス体験交流会	10:00～12:00	ニツ井町総合体育館
11	中国の健康体操 練功十八法前段・後段	10:00～12:00	能代市総合体育館前広場
12	ターゲット・バードゴルフ体験交流会	10:30～13:30	土床体育館周辺コース
13	初心者向けウォーキング&ストレッチ体操教室	11:00～12:00	ニツ井町総合体育館
14	きみまち阪を歩こう	11:00～12:00	きみまち阪周辺 集合…ニツ井町観光協会カヌースクール前
15	チャレンジデー特別体験! ブチカヌー	11:00～12:00	カヌー体験コース 集合…ニツ井町観光協会カヌースクール前
16	ごみゼロウォーキング	12:15～13:30	畠町大通り ごみ集積場所…畠町新拠点
17	マレットゴルフ交流会	13:00～15:30	風の松原マレットゴルフコース
18	ラージボール卓球体験交流会	13:00～15:00	能代市総合体育館
19	恋文の里を走ろう	16:00～18:00	ニツ井町内 集合…桜つづみ公園東屋
20	ラージボール卓球100本ラリー	18:00～20:00	アリナス
21	弓道体験会	18:30～20:30	弓道場
22	バスケットチャレンジ(5分間のリレーゲーム)	19:00～21:00	能代市総合体育館
23	ソフトバレーボールの集い	19:00～21:00	アリナス
24	ミニテニス体験交流会	19:00～21:00	能代市総合体育館・ニツ井町総合体育館
25	バドミントン体験交流会	19:00～21:00	ニツ井町総合体育館