

講座・教室

包括支援センターからのお知らせ

■お口の健康教室

「口の渇きが気になる」「飲み込みが悪くむせやすい」などの症状があるかたにお勧めです。

対象 おおむね65歳以上のかたとき 9月12日(水)

午前10時～11時30分

内容 歯科衛生士による講話

「お口の健康を保つポイント」

■元氣はつらつ運動教室

最近「足腰が弱ってきた」などの症状があるかたにお勧めです。

対象 おおむね65歳以上のかたとき 9月25日(火)

午前9時30分～11時30分

定員 30人(先着順)

内容 簡単なストレッチや体操など

持ち物 室内用シューズ、飲み物

◆いづれも

ところ 市総合福祉センター

申 市地域包括支援センター

☎ 3671

平成24年度「新渡戸塾」講演会の開催日が変更となりました。

開催日 9月16日(日)

※時間、場所に変更ありません。

詳しくは広報とわだ8月号をご覧になるか、お問い合わせください。

問 新渡戸記念館 ☎ 4430

傾聴入門講座

相手の置かれている状況や立場を考えながら、相手が受け止められたと感じる聴き方を学びます。

対象 市在住のかた

とき 9月5日(水)

午後1時30分～4時30分

ところ 保健センター

申 健康推進課 ☎ 6791

手話講習会

初心者向けの講習会です。

対象 18歳以上のかた

とき 9月13日～10月11日 全5回

毎週木曜日 午前10時～11時30分

ところ 市総合福祉センター

定員 20人

費用 300円(資料代)

申 青森県聴覚障害者情報センター

☎ 0177282920

催し

第54回上北地方学校保健・学校給食研究大会

とき 10月17日(水)

午前10時～午後3時30分

※講演会(午後2時～3時30分)のみ参加も可

ところ 市民文化センター

内容 ▼発表「歯の健康について」

「喫煙防止(薬物乱用防止)について」

「食育について」

▼講演「スポーツと健康」

講師 スポーツプロデューサー

(元全日本バレーボール選手)

三屋 裕子さん

申込期限 9月10日(月)

申 指導課 ☎ 2309

☎ 01772309



十和田湖公民館講座参加者募集

アートを楽しむ 「お花炭教室」

木の実や植物で作るお花炭は、癒し系グッズとしても楽しめます。

とき 9月29日(土) 午前9時～正午

定員 10人(応募者多数時抽選)

費用 200円(薪代)

申込期限 9月7日(金)



アジアン結び教室

可愛いネックレスづくりに挑戦します。

とき 10月13日(土)・20日(土) 全2回

午前9時～午後3時

定員 12人(応募者多数時抽選)

費用 600円(材料費)

申込期間 9月20日(木)～28日(金)

申 十和田湖公民館 ☎ 2102

第3回 ゆるりら、十和田検定

とき 11月11日(日)

午前10時～11時30分

ところ 十和田商工会館

内容 出題数100問 択一式(4択)

費用 一般3,000円 高校生以下1,500円

申込期間 9月12日(水)～10月12日(金)

申 十和田商工会議所「ゆるりら、十和田検定」

事務局 ☎ 1111



【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

いづみ法律事務所 弁護士 鈴木 陽大 弁護士 花生 耕子

離婚、相続、不動産 交通事故、債務整理

その他、様々な法的なお悩みについて
法律問題の専門家である弁護士にご相談を

☆初回30分法律相談料無料

TEL 0176-58-6558

青森県十和田市西一番町17番6号 2階

http://izumi-law.sakura.ne.jp



各地発着 国内・海外各社パッケージ商品を随時ご案内!
【ハネムーン!・職場旅行等、お見積無料でご提案いたします】

観光庁長官登録旅行業第1581号 営業時間 年中無休 10:00～22:00

日本ツアーサービスです!

*イオンモール下田1階、ポウリング場正面口横にございます

ヨロシクオネガイイタシマス(ツ__)ツ)

TEL 0178-50-5550 FAX 0178-56-8282