

市民企画型講座「スポーツ吹矢体験教室」参加者募集

呼吸を使って矢を飛ばすだけの簡単なスポーツです。

とき 11月21日(水)、12月5日(水)
午前10時～正午 全2回

ところ 市民文化センター
定員 15人(先着順)

費用 100円(マウスピース代)
申込期限 11月12日(月)

申込期間 11月12日(月)

地域包括支援センターからのお知らせ

■元気がつらつ運動教室参加者募集
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。

とき 11月20日(火)
午前9時30分～11時30分

ところ 市総合福祉センター
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

■お口の健康教室参加者募集

「口の渇きが気になる」などの症状があるかたにお勧めです。

とき 11月21日(水)
午前10時～11時30分

ところ 市総合福祉センター
内容 歯科衛生士による講話

◆いづれも

対象 おおむね65歳以上のかた
地域包括支援センター

☎ 3671

ファミリー電波教室参加者募集

対象 小学1年～中学1年生とその保護者

とき 11月18日(日)
午後1時30分～3時30分

ところ 中央公民館
定員 20組(先着順)

内容 電波の学習とラジオの製作
申込期間 11月2日(金)～12日(月)

申込期間 11月2日(金)～12日(月)

中央公民館 ☎ 235277

ヨガ&ベビーマッサージ参加者募集

ヨガで産後の骨盤を引き締め、下腹ポッコリを改善します。助産師の講話とベビーマッサージも行います。

対象 ①産後1カ月～1年のかた
②産後4カ月～1年のかた(母子)
※①は託児があります。

とき ①11月10日(土) ②12月8日(土)
午前9時45分～11時40分

ところ 東公民館
費用 1回1500円
申し込み方法 メールで申し込み

gotouchiyoga@gmail.com
☎ 080-3501-6790

園ご当地ヨガ実行委員会・藤代

とき・ところ
11月18日(日) 蔦六沼
12月16日(日) 小川原湖、仏沼

1月27日(日) 間木堤、百石海岸
2月17日(日) 蕪島海岸
3月17日(日) 小川原湖、仏沼

持ち物 双眼鏡、昼食、図鑑など
※中央公民館に9時までに集合し、車で移動します。

☎ 25462
十和田野鳥の会・上明戸

市民の広場

市民の皆さんが行う催しの紹介、サークルなどの会員募集のコーナーです。



東公民館民間教育事業者による講座体験&見学デー

一度に多くの講座を体験できます。

とき 11月18日(日)
午前10時～午後4時

ところ 東公民館
内容 フラダンス、ヨガ、大正琴、生田流お箏、ピラティス、七宝、粘土工芸、フラワーアレンジメント、南部大黒舞ほか

費用 講座により材料費など必要な場合があります。

東公民館 ☎ 9000

「ゲートタウン奥入瀬プロジェクト」奥入瀬イルミネーションin焼山

十和田湖温泉郷で、LEDイルミネーションが幻想的な世界を演出します。

とき 11月25日(日)～平成25年1月27日(日) 午後5時～9時

ところ 十和田湖温泉郷中心街エリア、十和田湖温泉スキー場第一駐車場公園エリア

内容 LEDイルミネーション3万個設置、公園エリアには、オブジェ(マザーツリー)を設置予定

奥入瀬温泉活性化協議会(奥入瀬溪流館内) ☎ 12333

☎ 7412333

☎ 7412333

【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

消費者金融が倒産する前に！
借金の相談無料、任意整理1社2万5千円

①大手消費者金融へ5年以上返済を続けている。
②金利が25パーセント前後だった。

上記①、②に該当した方は過払い金が戻ってくるかもしれません。一度ご来所いただくだけです。お電話ください。

アカシアの森法律事務所 弁護士 今井 正
☎0176-51-4317 住所 十和田市西二番町8-4

在宅支援センター 在宅介護支援 訪問リハ 訪問介護 通所リハ 施設入所 短期入所

社会福祉法人 みやぎ 会

介護老人保健施設 とわだ
〒034-0107 十和田市大字洞内字長田60-6
TEL 0176-27-3131
MAIL : jimu-towada@sg-miyagakai.or.jp HP : http://sgtowada.blog36.fc2.com/