

**歯ッピー教室飲み込み力アップ講座**

いつまでも大好きな食べ物をおいしく食べるために必要な「飲み込み力アップ」の方法を学びます。

とき 5月14日(水)

午前10時～11時30分

ところ 南公民館

対象 おおむね65歳以上のかた

内容 歯科衛生士による講話など

申込期限 5月12日(月)

**元気はつらつ運動教室「お試しコース」**

簡単なストレッチやボールを使った体操を行います。

とき 5月16日(金)

午前9時30分～11時30分

ところ 南公民館

対象 おおむね65歳以上で運動不足を感じているかた

定員 30人(先着順)

持ち物 外用シューズ

申込期限 5月14日(水)

**整骨院で行う運動教室**

とき 6月～8月(週1回、1時間)

ところ 市と契約している整骨院

対象 足腰が弱っている65歳以上のかた

かたで合計12回(3カ月間)参加できるかた

内容 簡単なストレッチ、筋力トレーニングなどの体操

※介護保険を申請しているかたは対象になりません。

**◆いずれも**

※介護保険を申請しているかたは対象になりません。

**◆いずれも**

申地域包括支援センター ☎ 3671

**市民文化センター、各公民館、講座・教室参加者募集**

**◆市民文化センター** ☎スポーツ・生涯学習課 ☎ 2318

**あぐら塾参加者募集**

ふるさとの歴史や文化、健康などについて、学習します。

とき 5月28日(水)～平成27年2月4日(水)

午後1時30分～3時30分

定員 20人(先着順)

費用 3,000円(運営費)

※必要に応じて実費負担あり

申込期限 5月15日(木)

**少年少女トキメキ講座**

手話・手芸・工作・運動などいろいろなことにチャレンジしてみよう!

とき 5月17日、6月14日、7月5日、8月23日

(いずれも土曜日) 午後1時30分～3時30分

※8月23日のみ午前9時30分～11時30分

対象 小学1～6年生

定員 15人(先着順)

費用 1回500円(必要に応じて各回参加時にお支払い)

申込期限 5月15日(木)

**◆南公民館** ☎ 4416

**女性のための教養教室**

十和田市を知り、学び、教養を高め友達の輪を広げてみませんか。

とき 5月20日(火)～平成27年1月21日(水)

おおむね月1回、火曜日、計9回 午前10時～正午

対象 市内に住む女性のかた

定員 15人(応募者多数時抽選)

申込期限 5月9日(金)

※材料費は別途になります。

**◆十和田湖公民館** ☎ 2102

**伝承工芸講座「裂織教室」**

とき 6月6日～7月25日 毎週金曜日 全8回

午前9時～午後3時

定員 10人(応募者多数時抽選)

費用 2,500円(材料費)

申込期限 5月15日(木)

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

いずみ法律事務所 弁護士 鈴木 陽大  
弁護士 花生 耕子  
青森県弁護士会所属

**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

**「おもいでばこ」で自分史・成長記録を!**

おもいでばことは…

写真等を保存して自動整理。パソコン不要、テレビで表示する写真整理&閲覧ボックスです。操作はリモコンのみとなります。

アルバム・年賀状・賞状・切り抜きなどかさばる紙類やパソコン・デジカメ・携帯・スマホ等のちらばるデータをひとまとめに!

**「おもいでばこ」を使ってみようコース**

・実際に写真等を取り込んで整理しましょう。

**「おもいでばこ」取込みおまかせコース**

・時間のない方のかわりに当教室で取込み代行を行います。

(USBメモリ等への保存も可能)

パソコンじゅく十和田教室 TEL 25-6675  
URL http://towadakko.com