



## 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。費用の記載がないものは無料です。掲載希望のかたは市ホームページをご覧ください。

### バウンドテニス教室 参加者募集

とき 6月19日、26日、7月3日、  
10日（いずれも金曜日）  
午後7時～9時  
ところ 市総合体育センター  
持ち物 シューズ、タオル  
☎ 十和田バウンドテニス協会・平田  
☎ 090-4887-9149

### 少林寺拳法教室

護身錬胆、精神修養、健康増進の三徳を備えた少林寺拳法の体験教室です。  
とき 6月2日(火)、3日(水)、4日(木)、  
10日(水)、11日(木) 午後7時～8時  
ところ 志道館  
対象 小学1年生～一般  
定員 10人  
持ち物 タオル、スポーツドリンク  
☎ 十和田市少林寺拳法事務局・古館  
☎ 090-2986-9192

### 青山御流いけはな体験教室

花を手に、楽しいひと時をご一緒にしませんか。親子、家族でお気軽にどうぞ。  
とき 6月13日(土)  
①午前10時 ②午後2時  
③午後6時30分  
(いずれかお選びください)  
ところ 市民文化センター  
対象 幼児からシニアまで  
費用 500円(花材代)  
持ち物 エプロン、おしぼり、  
筆記用具  
申込期限 6月10日(水)  
☎ 高木 ☎ 23885

### 離乳食教室

離乳食の基本を調理実習や試食を通して楽しく学びましょう。  
とき ▶ 離乳初期 6月23日(火) ▶ 中期  
7月21日(火) ▶ 後期 8月25日(火)  
午前10時30分～11時30分  
ところ 小さな森保育園子育て支援  
センターどろんこ  
対象 乳児と保護者  
定員 10組  
費用 300円(材料費)  
申込期限 各期の一週間前まで  
講師 佐々木悦世さん(おひさま助産院)  
石川淳子さん(栄養士)  
☎ 小さな森保育園子育て支援センター  
どろんこ・金沢 ☎ 234794

### 「やさしいヨガ講座」無料体験

いろいろなスタイルで呼吸を有効に使ったヨガ、ストレッチです。  
とき 6月14日(日)  
午前10時～11時45分  
ところ 市民交流プラザ  
対象 大人 定員 10人  
持ち物 タオル(マットは有無どちらでも)  
申込期限 6月13日(土)  
☎ やさしいヨガ講座・山田 ☎ 25802

### 十和田フィルハーモニー管弦楽団 第23回定期演奏会

生のオーケストラの響きをお楽しみください。今回は国際的に活躍されるプロの指揮者を迎えての演奏会です。  
とき 6月27日(土)  
午後6時30分開演  
ところ 市民文化センター  
指揮 三河正典  
演奏曲 ブラームス作曲 交響曲第1番ほか  
費用 前売券1,000円、当日券1,200円(高校生以下無料)  
☎ 事務局・宮内 ☎ 26470

### 市民登山教室 野山を歩いてみませんか

とき・ところ  
7月4日(土) 秋田駒ヶ岳  
(秋田県仙北市)  
7月19日(日)～20日(月) 日本国  
(新潟県村上市)  
9月12日(土) 大崩と十二湖  
(深浦町)  
10月18日(日) 石上山  
(岩手県遠野市)  
持ち物 登山靴、雨具、昼食、飲み物  
※費用、定員、締め切りは、1カ月前に総合体育センターに配置する計画書をご覧ください。  
※いずれも初級レベルです。  
☎ 十和田山岳会・扇田(おおぎた)  
☎ 2510  
メール oogita@towada.good.sc

### コケ散歩 ～新緑～

新緑に輝く蕨の森で、ミクロの森をのぞいてみませんか。  
とき 6月13日(土) 午前10時～正午  
ところ 蕨の森  
対象 小学生以上  
定員 15人  
費用 一般1,000円  
会員・小学生500円  
持ち物 雨具、帽子、虫よけ、飲み物  
申込期限 6月10日(水)  
☎ NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会・玉川 ☎ 25866  
メール info@oiken.org

### さつき展示会

とき 6月13日(土)～14日(日)  
午前9時～午後4時  
ところ 南公民館  
☎ 十和田さつき愛好会  
・姥名 ☎ 272352