



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。

ゆるくてやさしいヨガ無料体験

壮大な宇宙に目を放ち、深い呼吸で豊かなエネルギーを心と体に入れる。忙しさに追われる日々、ちょっと休んで味わってみませんか。

とき 11月23日(水)

午前10時～11時50分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 18歳以上

定員 15人(先着順)

持ち物 タオル、マット(無ければ不要)、飲み物

費用 200円(駐車料)

☎ ゆるくてやさしいヨガ愛好会・関野祐子 ☎ 2206

認知症予防の脳トレ教室

心と脳を活性化し、笑顔で暮らしましょう。介護予防体操も行います。

とき・ところ

各会場とも午後1時30分～3時

■ 毎週火曜日

市民交流プラザ「タワーレ」

■ 第1・3木曜日

東公民館

■ 第2・4木曜日

南公民館

対象 50歳以上

費用 500円(資料・茶菓子代)

※事前申し込み不要です。直接会場へお越しください。

☎ NPO 法人スマイルラボ

☎・FAX ☎ 8922

メール office@smilelab.info

民話を語ってみませんか？ (語りべ養成講座)

民話の世界は夢があり、戒めがあり、実に奥深いものです。民話の語りの基本をやさしく楽しくお教えします。

とき 11月16日(水)・23日(水)

午後6時30分～8時

ところ 南公民館

講師 越後屋徳兵衛さん

(語りべ表現指導者・演出家)

定員 10人(先着順)

申込期限 11月11日(金)

※平成29年3月まで毎月2回開催します。

☎ 十和田民話語りべ「わの会」

・一本松さよ ☎ 0786

第29回北里大学十和田交響楽団 定期演奏会

今年のテーマは「四季」です。それぞれの季節の特徴や移り変わっていくさまをオーケストラが奏でるメロディで表現します。迫力ある生の演奏をお楽しみください。

とき 12月3日(土)

午後5時開場・5時30分開演

ところ 市民文化センター

演奏曲 グノー作曲「ファウスト」、ウエストサイドストーリーセレクションほか

☎ 北里大学交響楽団部・榊原

☎ 090-4156-6048

男の料理

脂質・糖質を控えたダイエットレシピとは？

とき 11月28日(月) 午前9時～正午

ところ 東公民館

定員 30人(先着順)

費用 900円(食材費)

持ち物 三角巾、エプロン、筆記用具

☎ 食養生の会・苜米地登志子

☎ 090-5830-3356

第12回九条・平和文化祭

とき 11月19日(土) 午後1時～5時

20日(日) 午前9時～午後4時

ところ 市民文化センター

展示部門 文芸、美術、写真、戦時中の教科書、戦中戦後の歴史資料など

発表部門 コンサート、体験談、紙芝居など

☎ 九条を守る上十三の会

上北地方教育会館 ☎ 4271

【有料広告欄】

☎ 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

おうち買い取りNo.1*のカチタスが



あなたのおうちを、
買い取ります



お手持ちの「家」、お売りください

空き家で
管理が大変

売りたいが、人に
知られたくない

相続したが
不要

現金化したい

買取査定・
買取相談が
無料 **0円**

株式会社カチタス十和田店 ☎ 0120-36-2247

〒034-0001 十和田市大字三本木字稲吉 85-66 国土交通大臣免許(5)第5475号