



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。

スノーウォーキング参加者募集

スノーシューを使って雪原をウォーキングします。

とき 1月23日～3月13日の毎週火曜日(全8回) 午前9時～

ところ 緑地公園ほか

定員 15人(先着順)

費用 各300円(ポール・スノーシュー貸出料)

持ち物 温かい飲み物、帽子、手袋、サングラス

申し込み方法 1月18日(木)までにハガキに住所、氏名、電話・FAX番号、スノーシューの有無を書いて郵送ください。

※傷害保険は各自で判断の上、ご加入ください。

申問 十和田ノルディック・ウォーク・クラブ・山田 ☎ 5558
〒034-0088 西十四番町 33-15

新春百人一首かるた会

とき 1月6日(土) 午前10時～正午
ところ 市民文化センター

対象 小学生以上

申問 十和田百人一首愛好会・日野口

☎ 0130

和みサロン 1日カフェ

とき 1月23日(火)
午前10時～午後3時

▶午前10時～ かわいい椅子作り(材料費300円)

▶正午～ もちよりランチ(おみそ汁を用意しています)

▶午後1時30分～ ふるさと出前きらめき講座「あなたの資産が危ない！」
※どの時間帯から参加しても構いません。

ところ 寺向会館

定員 30人(先着順)

費用 100円(みそ汁、飲み物代)

申込期限 1月13日(土)

申問 ローズマリークラブ・中西

☎ 090-7931-8754

ロコモ予防筋トレとエアロビクス

要介護にならないために、筋トレでロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しましょう。

とき 1月12日、26日、2月9日、23日(全て金曜日)

①ロコモ予防筋トレ

午後1時10分～2時10分

②エアロビクス

午後2時20分～3時20分

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

定員 各10人(先着順)

費用 200円(駐車料)

持ち物 シューズ、マット(バスタオルでも可)

申問 十和田ボディビル・フィットネス協会・加藤 ☎ 090-8580-9169

春のはじめのナニヤドヤラ

無料講習会

とらじよさま
虎丈様、鹿児島小原節、三本木小唄、花笠音頭、ナニヤドヤラほかを教えます。大黒舞も見せます。

とき 1月13日(土)

午後1時30分～3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

定員 50人(先着順)

費用 200円(駐車料)

持ち物 飲み物、踊りやすい上履き
※申し込みは不要です。

申問 とわだナニヤドヤラ保存会・成田

☎ 090-2273-4027

小・中学生プログラミング教室

手のひらサイズのコンピュータ「ラズベリーパイ」で、プログラム言語の「スクラッチ」を使いゲームを作ってみませんか。

とき 1月21日(日) 午後1時～4時

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

対象 小学5年生～中学3年生

定員 10人(先着順)

持ち物 android用充電器、USBキーボード、USBマウス

申込期限 1月16日(火)

申込方法 QRコードを読み取り、必要事項を入力してください。ホームページからも申し込みできます。

申問 十和田工業高校・十和田へ宇宙をPR

ホームページ

<https://sites.google.com/site/10bcjapan/arubamu>

メール

10BC.japan+raspi@gmail.com



▲QRコード

構成団体等合同研修会

西小学校による事例発表や読書会活動をしている「わっこの会」による読み聞かせなどを行います。

とき 1月13日(土) 午後1時30分～

ところ 市民文化センター

内容 ▶西小学校事例発表

「言葉を大切にする日本一の学校を目指して」

▶「わっこの会」木村明美さん児童に向けた読み聞かせと成人等に向けた「蜘蛛の糸」を朗読します。

申問 十和田市民会議・玉掛 ☎ 6026