



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。

4月1日より東コミュニティセンター（旧東公民館）、南コミュニティセンター（旧南公民館）に名称変更となります。

総合型スポーツクラブ RED HORSE

定期教室開催 会員募集

① ラグビー部

とき 4月15日から10月までの毎週日曜日 午前9時～正午
11月から3月までの毎週土曜日 午後6時30分～8時30分
ところ 三本木農業高校芝ラグビー場、南小学校体育館

対象 3歳以上
(小学生未満は保護者同伴)

費用 成人5,000円、小・中学生8,000円、小学生未満7,000円(年会費・保険料含む)

② 陸上競技部

とき 4月14日から10月までの毎月2回土曜日(9月のみ祝日開催日もあり)
午前9時～午前11時

ところ 市陸上競技場ほか

対象 小学4～6年生

費用 5,000円(夏期会費・保険料含む)

③ ヨガ部

とき 毎月2回土曜日
午前10時30分～11時30分

ところ 市総合体育センター

対象 小学生以上
(小学生は保護者同伴)

定員 25人(先着順・年会費優先)

費用 8,000円(年会費・保険料含む)

④ ルーシーダットン部

仙人体操～自分で体を整える、自己整体を目的としたストレッチ運動です。

とき 毎月2回水曜日
午前10時30分～11時30分

ところ 志道館

対象 小学生以上

(小学生は保護者同伴)

定員 20人(先着順・年会費優先)

費用 8,000円(年会費・保険料含む)

申し込み方法

①、②は直接会場へお越しください。③、④は事前に担当まで申し込みください。

申問 総合型スポーツクラブ RED HORSE

①②担当・成田 ☎ 090-6853-3370

③④担当・小川 ☎ 090-8929-1577

わくわくドキドキ・ おやこ自然・芸術体験

里山遊びをしながら、耳をすまし自然を見つめ発見と感動を！
～田植え、稲刈り・脱穀・試食。カニ釣り・色遊びなど～

とき 5月中旬～平成31年2月中旬の主に土・日曜日のいずれか(月1回)

午前9時30分～午後2時
ところ 東コミュニティセンター発
→近郊現地へ

対象 幼児・小学生と保護者

定員 10家族

費用 年間1家族700円(保険・通信・会場費など)

持ち物 おにぎり、飲み物、着替え
※4月10日(火)までに案内書送付先をお知らせください。

申問 十和田シュタイナー教育を学ぶ会・桜田 ☎ 090-1933-4943
メール cadenza-tomi-saku-1952@ezweb.ne.jp

ノルディック・ウォーク講座

生活習慣病の予防・改善に効果的なポールを使った有酸素運動です。

とき 午前9時10分～正午

① 4月15日(日) ノルディック講座I

(1)ひざ痛・腰痛 (2)食と健康
(3)実技

② 4月17日(火) ノルディック講座II

(1)生活習慣病の予防と改善 (2)骨粗しょう症・認知症 (3)実技

ところ 南コミュニティセンター

定員 各30人(先着順)

費用 各500円(ポールレンタル料ほか)

持ち物 筆記用具、運動靴

申し込み方法 4月11日(水)までにはがきに住所、氏名、電話・FAX番号、参加月日を書いて郵送ください。

※傷害保険については各自で判断の上、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 ☎ 090-5558
〒034-0088 西十四番町 33-15

ご当地ベビーヨガ

ポーズと呼吸法で産後の骨盤を引き締め、下腹ポッコリを改善します。助産師の赤ちゃん相談とベビーマッサージもあります。

とき 午前9時45分～11時40分
① 4月21日 ② 5月26日 ③ 6月23日
④ 7月28日 ⑤ 8月25日 ⑥ 9月22日
⑦ 10月27日 ⑧ 11月17日 ⑨ 12月15日
⑩ 1月26日 ⑪ 2月23日 ⑫ 3月30日
(全て土曜日)

ところ 東コミュニティセンター
または市民交流プラザ「タワーレ」
(予約時にお知らせします)

対象 産後1カ月からの母親(託児付・1歳未満優先)

費用 各回1,500円(託児希望の人は1歳未満別途500円・1歳以上800円)

持ち物 ヨガマットやバスタオル、赤ちゃんお世話グッズなど
※動きやすい服装でお越しください。

申問 ご当地ヨガ実行委員会

☎ 080-3501-6790

メール gotohchiyoga@gmail.com

小学生の皆さん ソフトテニスを楽しませんか

とき 4月7日～10月27日

▶火・水・金曜日
午後5時～7時

▶土曜日・祝日 午後1時～3時

ところ サン・スポーツランド

対象 小学3～6年生

定員 10人

持ち物 テニスシューズ

費用 9,300円(保険代、県登録代など)
※申し込みは随時受け付けしています。

申問 十和田STC・宮腰 ☎ 090-7066-0819

親子カンファ太極拳体験教室

とき 4月15日・22日、5月13日
(全て日曜日) 午前10時～11時

ところ 志道館

対象 小学生～高校生と保護者

定員 10人(先着順)

持ち物 室内用シューズ

申込期限 4月15日(日)

申問 市武術太極拳連盟・加賀

☎ 090-1208