



## 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。掲載希望の団体、サークルの方は市ホームページをご覧ください。

### ノルディック・ウォーク健康講座

骨粗しょう症、認知症、生活習慣病の予防・改善を図り、健康寿命を延ばすためのヒントを整体師、薬剤師、野菜ソムリエの各講師がアドバイスします。

とき 8月22日(木)、23日(金)

いずれも午前9時10分～正午

ところ 南コミュニティセンター

定員 各30人(先着順)

費用 1日に付き500円

持ち物 筆記用具、運動靴

申し込み方法 郵便番号、住所、氏名、電話(FAX)番号、参加月日をはがきに記入の上、8月15日(木)までに申し込みください。

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

### 音楽家 新谷祥子さんのトークとコンサートと絵本の愉しみ

七戸町出身の新谷祥子さんのマリンバ演奏と、ご本人が訳した絵本の読み聞かせ&トークを楽しみませんか。

とき 8月10日(土) 午後3時～4時  
(※開場 午後2時30分)

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」和室

対象 中学生以上

定員 50人(先着順)

費用 1,000円

申込期限 8月5日(月)

**申問**絵本と音楽の会 ☎ 090-7324-8742

### 楽しく踊るフラダンス入門体験教室

フラダンスの基本ステップ、ハワイの自然や人々の愛を表現する美しいハンドモーション、また実際のフラダンスの踊り方を体験しませんか。年齢を問わず初心者も楽しめます。

とき・ところ

① 8月6日(火)、9月10日(火)

市民文化センター

② 8月20日(火)、9月24日(火)

市民交流プラザ「タワーレ」

いずれも午後2時～3時

定員 10人(先着順)

持ち物 タオル、飲み物、丈の長いフレアスカート

※事前に申し込みが必要です。1人1回に付き無料で体験できます。

**申問**フイ・オ・カマレイ・オハイ・アライ・フラ・スタジオ十和田事務局・川村 ☎ 080-6022-4622

### 超大型絵本と音楽を楽しもう！

「おまえうまそうだな」(宮西達也作)の超大型絵本の読み聞かせライブや、ピアノと絵本専門士3人による読み聞かせコラボなどをお楽しみください。

とき 9月1日(日) 午前10時30分～正午(※開場 午前10時)

ところ 市民文化センター

対象 親子(幼児～小・中学生)

定員 80人

※事前申し込みは不要ですが、定員に達し次第入場を制限する場合がありますので、お早めにお越しください。

**申問**ちいむ青森読みあい隊

☎ 090-7324-8742

### 無料体験 真夏の夜のナニヤドヤラ

ナニヤドヤラの他に虎丈様、八戸小唄、津軽甚句、よさこい節、春駒も踊ります。

とき 8月24日(土)

午後6時30分～8時30分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」エントランスホール

定員 50人

持ち物 タオル、飲み物、踊りやすい履物

※車でお越しの方は駐車料200円をご負担ください。

**申問**とわだナニヤドヤラ保存会・山田

☎ 090-3750-0251

### 卓球教室参加者募集(後期)

十和田市卓球協会の会員が、基礎から指導します。

とき 8月22日～10月24日の毎週木曜日 午後6時30分～8時

ところ 総合体育センター

対象 市内の小学生

定員 30人

費用 3,000円(後期会費)

持ち物 ラケット

申込期限 8月20日(火)

**申問**十和田市卓球協会・三浦

☎ 090-2273-1423

【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