



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、サークルの人は市ホームページをご覧ください。

傾聴ボランティア養成講座

傾聴（こころに寄り添う聴き方）の基本を学び、自身の成長につなげ、学んだスキルをボランティア活動に生かしてみませんか。毎回講座内容が異なりますので、全5回の受講をお勧めします。

とき ① 10月6日(火)
② 10月29日(木)
③ 11月13日(金)
④ 11月14日(土)
⑤ 11月30日(月)

① 午前9時30分～午後3時
②、④、⑤ 午前10時～午後3時
③ 午後2時～4時

※正午から午後1時までは休憩。お弁当を希望する人は、申し込みの際に注文を承ります。

ところ ①～④ 東コミュニティセンター
⑤ 保健センター

講師 ①、② 金田 諦應さん
(曹洞宗・通大寺住職)
③、④ 鈴木 しげさん
(日本傾聴ボランティア研究センター)
⑤は、保健師が講師を務めます。

対象 「傾聴」のスキルを身に付けた人、昨年の受講者でフォローアップしたい人

定員 30人(先着順)
申込期限 9月30日(水)
申込 申込 傾聴サロンとわだ・黒子
☎090-2796-0999

レスリング体験教室

幼児から礼儀、基礎体力、運動能力を高める体験教室です。

とき 9月26日(土)、27日(日)
午前10時～正午

ところ 志道館
対象 3～6歳

定員 5人
持ち物 タオル、飲み物、着替え、内履き(貸し出しあり)
※運動できる服装で直接会場へお越しください。

申込 十和田レスリングクラブ・清水目
☎090-4881-7397

「チャレンジ チェンジ ガールスカウト」十和田街中ウォーク

青空の下、私たちガールスカウトと一緒に官庁街通りから街中へ散歩に出掛けましょう。アーティスティックなスポットがいっぱいあるので、歩くほど楽しい発見があるはず。ポイントラリー、クイズラリーをしながら見つけに行きましょう。

とき 9月20日(日)
午前10時～午後2時

ところ 桜の広場

対象 小学生
定員 30人(先着順)

持ち物 筆記用具、おにぎり、飲み物
申込期限 9月15日(火)
申込 ガールスカウト青森県第10団・新井田・岩間 ☎③ 5131

2020 エコヘルス連続講座

「エコノミー優先からエコロジー優先への転換！」を皆さんで考えてみませんか。環境・食農・医療福祉に関する専門家による講座です。

とき ① 9月26日 ② 10月10日
③ 10月24日 ④ 11月7日
(全て土曜日)

午後2時30分～4時30分
※②は午後1時～5時、④は午後1時～、午後6時～のどちらか
ところ 上北地方教育会館

※②は市民文化センター集合後、田代高原へ、④は牛楽館

定員 50人(先着順)
費用 各回1,000円(学生は無料、④は別料金が発生します)

申し込み方法 氏名、電話番号、住所を記載して、メールまたはFAXで申し込みください。

申込期限 各開催日の2日前まで(④は2週間前まで)

申込 NPO法人八甲田自然塾・畔柳
FAX ☎ 7352

メール kitakuro@kitasato-u.ac.jp
申込 小川 ☎ 080-1831-4828

初心者も上手に踊れるフラダンス体験会

フラは一見優雅ですが、絶えず身体を動かす運動量の多い踊りでシェイプアップも期待できます。ハワイアン音楽に癒されながらみんなで楽しく踊りましょう。

とき 9月15日(火)、10月6日(火)
午後2時～3時30分

ところ 東コミュニティセンター
定員 7人(先着順)

費用 500円
持ち物 タオル、飲み物、丈の長いフレアスカート、マスク
※事前に申し込みが必要です。

申込 ファイオ カマレイ オハイアリーブラススタジオ・川村
☎ 080-6022-4622

【有料広告欄】 総務課広報男女参画係 ☎⑤ 6702