



## 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。

### 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）のスキルを身に付けてみませんか。対人関係にも生かれます。全5回の受講をお勧めします。この講座は、今年度が最終年となります。

とき ① 10月5日(火)

② 10月26日(火)

③ 11月12日(金)

④ 11月13日(土)

⑤ 11月30日(火)

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。

ところ 東コミュニティセンター

講師 ①、② 金田 諦應さん

(宮城県・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い人、過去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(木)

☎ 傾聴サロンとわだ・黒子

☎ 090-2796-0999

### 文化庁「子供たちのための伝統文化の体験機会回復事業」

#### 池坊いけばな体験会参加者募集

いけばなを無料で体験してみませんか。体験会后、お花はプレゼントします。

とき 9月25日(土)

①午後1時～2時30分

②午後3時～4時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

対象 いけばな未経験の小・中学生

定員 各回15人(先着順)

申し込み方法 QRコードを読み取り、ウェブ申し込みフォームより申し込みください。

申込期限 9月21日(火)

☎ 池坊十和田支部・松田

☎ 090-2369-7831



### 南八甲田の幻の県道ツアー

昭和初期に救済事業として造られた旧県道を歩き、幻のソデカ杉と呼ばれる杉林を訪問し、林の中にある龍神杉に会いに行きます。帰りに、三頭木のブナ「森の神」も訪問します。

とき 9月19日(日)

午前8時～午後4時30分

ところ 南八甲田

(奥入瀬溪流館に午前8時までに集合)

対象 4時間山歩きができる人

定員 25人

費用 2,000円(保険代、資料代など)

持ち物 長靴、雨具、昼食、飲み物、虫よけスプレー、マスク

申込期限 9月16日(木)

☎ 関ふるさとの巨木と史跡研究会・

高瀬 ☎ 090-7325-9222

### 物忘れ防止と体力向上のための心身活性教室

この頃、物忘れが多くなってきたみたい…、運動不足なのは分かっているけど…。そんな不安のある人は心身機能活性運動療法で脳細胞を活性化させ、体力を向上させましょう!!

とき 9月5日(日)、9月17日(金)

午後1時30分～3時20分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

多目的研修室2

定員 各16人(先着順)

費用 500円

持ち物 タオル(汗拭き用)、水分補給用の飲み物、マスク

※事前に申し込みが必要です。

☎ 心身活性教室とわだ・林

☎ 080-5222-1224

### 2021 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・農業・食・医療・福祉に関する専門家による講座です。

とき ① 9月18日 ② 9月25日

③ 10月9日 ④ 10月23日

⑤ 11月6日 (全て土曜日)

午後2時30分～4時

ところ ①～④ 十和田倶楽部(東二番町5-5)

⑤ 市民文化センター

※いずれもオンラインによる受講

費用 各回500円

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週間前まで

※詳しくは八甲田自然塾のホームページをご覧ください。

☎ NPO法人八甲田自然塾・畔柳

FAX ☎ 7352

メール kitakuro@kitasato-u.ac.jp

☎ 小川 ☎ 080-1831-4828

### 2021 十和田マンドリンクラブ演奏会

1部 ラモーのメヌエット、マンドリンで世界をつなぐほか

2部 ゲスト出演 ギターソロ エイダン・モリソン、ギターマンドリン二重奏

3部 パプリカ、いのちの歌ほか

とき 9月18日(土) 午後2時開演

ところ 市民文化センター 大ホール

☎ 十和田マンドリンクラブ事務局・

藤原 ☎ 2285

### 文化庁伝統文化事業 子ども教室参加者募集

いけばな(池坊)、日本舞踊・三味線・琴、茶道の教室です。

とき 9月4日～11月27日の毎月土曜日(月2回)

午後6時～8時30分

ところ 市民文化センター、市民交流プラザ「トワレ」

対象 幼児～高校生

定員 15人(先着順)

☎ 十和田親子ふれあい文化教室

☎ 090-7939-8294(木村)

☎ 090-8783-0588(花柳)

### お能に挑戦

能楽師藪克徳師によるお稽古の無料見学会です。世阿弥の世界を覗いてみませんか。

とき ① 9月9日(木) ② 9月10日(金)

③ 10月12日(火) ④ 11月23日(火)

⑤ 12月14日(火)

午前10時～午後7時(②のみ

午前10時～正午)

※都合の良い時間にお越しください。

ところ 市民文化センター

持ち物 白足袋(体験希望の人のみ)

☎ 十和田宝生会・大竹

☎ 080-1822-7984