

## 1 リフレッシュスポーツ教室第3期

とき 令和4年1月12日～2月16日までの毎週水曜日(全6回)

①午前10時～正午

②午後1時30分～3時30分

ところ 総合体育センター

対象 18歳以上の市民

定員 ①、②各20人(先着順)

参加料 ▶新規の人▷65歳未満  
2,500円▷65歳以上 1,800円  
▶2期に参加した人▷65歳未満  
650円▷65歳以上 600円

申込期間 ▶新規の人 12月2日(木)  
～令和4年1月6日(木)

▶2期に参加した人 12月9日(木)  
～令和4年1月6日(木)

## 2 市民初心者スキー教室

とき 令和4年1月8日(土)～10日(月)  
(3日間) 午前10時～午後3時

ところ 奥入瀬溪流温泉スキー場  
※リフト券売り場前に午前9時30分  
までに集合

対象 小学生以上

定員 30人

参加料 1,000円(保険料を含む)

持ち物 スキー用具一式、昼食など

申込期限 12月15日(水)

### ◆12 いずれも

申し込み方法 参加料を持参の上、  
申し込みください(電話、代理  
での申し込みはできません)。

申込時間 午前9時～午後8時  
(日曜日、休日は午後4時まで)

申問 総合体育センター ☎ 5555

## 第6回さわやか健康講座

### あなたの歯の磨き方は大丈夫?～正しいケアで糖尿病を防ごう～

とき 12月9日(木)

午後1時30分～3時

ところ 保健センター

講師 在宅療養指導・口腔機能管理  
認定歯科衛生士

日野口 尚子さん

定員 70人(先着順)

※健康とわだポイント

ラリー対象の講座です。

※当日、37.5℃以上の発熱がある  
人や体調不良の人は受講を控える  
ようお願いします。

申問 健康増進課 ☎ 6791



## 第7回十和田市民「あんしん生活活用講座」

令和4年3月までの連続講座です。  
ぜひご参加ください。

とき 12月17日(金)

午後6時30分～7時30分

ところ 中央病院正面エントランス  
ホール

内容 亡くなった場合に必要な手  
続きについて

講師 (株)桜田造花店

山崎 順二 支配人

定員 50人(先着順)

※健康とわだポイント

ラリー対象の講座です。

※詳しくはQRコードから  
ご覧ください。

申問 中央病院 ☎ 5121



## 中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 12月16日(木)

午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階講堂

演題 「正しい薬の使い方」

講師 薬局 薬局長 木村 弓子

※健康とわだポイントラリー対象  
の講座です。

申問 中央病院業務課 ☎ 5121



## 催し

### 冬休み直前! としょかんビンゴ!

図書館の本やサービスを利用し  
ながらミッションを達成するビン  
ゴゲームを開催します。

とき 12月3日(金)～24日(金)

午前9時～午後5時

ところ 市民図書館 児童書コーナー

対象 幼児～小学生

定員 60人(先着順)

参加方法 市民図書館カウンター  
でビンゴの用紙を受け取ったら  
ゲームスタート! 3列ビンゴで  
しおりをプレゼントします。

※事前申し込みは不要です。

申問 市民図書館 ☎ 7808

### 企画展 十和田湖・ふしぎな雪と氷の世界展

真冬の十和田湖で見られる不思議  
な現象や景色をパネルで紹介しま  
す。

とき 開催中～令和4年2月13日(日)

(毎週水曜日、12月29日～31  
日は休館)

午前9時～午後4時30分

ところ 十和田ビジターセンター

申問 十和田ビジターセンター運営協  
議会 ☎ 1015

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎ 6702