

ウォーキング×で冬の健康づくりを!

年末年始の運動不足をウォーキングで解消しましょう。冷え性改善やこころの健康づくりにも効果的です。

ウォーキングの注意点

毎回準備運動を行い、滑りやすい日は屋内施設を利用するなど、ケガや病気に気を付けて行いましょう。

参加方法 健康とわだポイントラリー応募用紙にある「私の健康目標」欄に歩数の目標を記入し、30日間継続して毎日歩きましょう。

健康増進課 ☎ 51-6791

物忘れ防止と体力向上のための心身活性教室

とき 12月11日(日)・25日(日)

午後1時30分～3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

参加費 1回500円

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

定員 各回16人 ※要予約

申込 NPO法人日本心身機能活性療法指導士会 青森県支部心身活性教室とわだ・林

☎ 080-5222-1224

百人一首カルタに触れてみよう!!

とき 令和5年1月7日(土)

午前10時～正午

ところ 市民文化センター

対象 幼児から大人まで

定員 20人(先着順)

申込 十和田百人一首愛好会・久保

☎ 24-2496

 **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。



十和田湖さき織 体験者募集

とき 12月12日(月)～16日(金) 午前9時～午後3時

ところ 沢田悠学館

※見学無料。体験は材料費などの実費を頂きます。

申込 十和田湖さき織研究会・中道

☎ 73-2651



とわだおもちゃ病院を開院!

とき 毎月第1土曜日 午前10時～正午
ところ 高清水地区館(高清水小の正門脇)

費用 無料(部品代実費と、入院の場合1回100円かかります)

申込 とわだおもちゃ病院・中野渡

☎ 090-1496-7687

メール towada.toy@gmail.com



ピンクリボンアドバイザーと話そう!! in 流鏝馬文化祭

ピンクリボンアドバイザーによるがんについての講演会です。誰でも発症の可能性があるがんについて知識を広めてみませんか。

とき 12月18日(日) 午前10時～11時

ところ 十和田商工会館1階

流鏝馬文化祭会場内

申込 とわだをピンクにそめる会(十和田乗馬倶楽部内) ☎ 26-2945



冬はドームでゲートボールを楽しみませんか

初心者も経験者も歓迎します。

とき 12月3日(土) 午前9時～正午、6日(火)、12日(月)、19日(月)、26日(月) 午前9時～11時

※普段は毎週月曜日の開催です。

ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

※用具がない人には貸し出しします。

申込 十和田市ゲートボール協会・佐藤 ☎ 090-3644-3004



バイオリンサークル会員募集

バイオリンの基本を練習しながら、いろいろな曲をみんなで演奏し、楽しむサークルです。

とき 12月9日(金)、23日(金)

午後6時30分～8時30分

※毎月2回開催します。

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

対象 18歳以上の市民

費用 無料(暖房費がかかります)

申込 バイオリンサークル・田村

☎ 080-5566-3038



池坊子どもいけばな教室

クリスマスの花を親子で制作し、子どもがいて完成させる教室です。

とき 12月17日(土)

午後1時30分～3時

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

対象 小・中学生

定員 15人(先着順)

費用 1,100円(花代)

持ち物 おしぼり

申込 池坊十和田支部・松田

☎ 090-2369-7831

【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 ☎ 51-6702

移住ポータルサイト「日々コレ十和田ナリ」

- ・十和田市の魅力や暮らしの情報を発信
- ・移住者インタビュー記事を随時更新
- ・移住支援情報を掲載
- ・十和田市の風景が楽しめる画像を毎月更新

This Cherished Life.

あなたらしい暮らしがここ「とわだ」にあります。



の Instagram 発信中!!

#おいしい十和田

をつけて投稿してください。



十和田市農林商工部
とわだ産品販売戦略課

Follow me!! →

OISHIITOWADA