

松見の滝ハイキング（春・秋）

「松見の滝」は県南で唯一、日本百名瀑に選ばれています。新緑、紅葉の黄瀬林道を歩いて見に行きましょう。

とき ①5月12日(日) ②10月20日(日)
①②いずれも 午前9時～午後4時30分

ところ 奥入瀬渓流館駐車場集合→黄瀬林道へ移動

対象 往復7時間（休憩を取りながら往復約20km）の山道を歩ける人

費用 500円（保険料）
※現地でお支払いください。

持ち物 ペットボトル飲料、おにぎり、甘い物、ハイキングシューズ、帽子、タオル、雨具

申込期限 ①5月9日(木) ②10月17日(木) いずれも午後8時まで

申問 どんぐりの森山楽校・小川

☎ 090-9037-4701

メール ogw541@gmail.com

ウォーキング健康講座

内容・とき ①5月23日(木) 介護予防アドバイス ②5月24日(金) 健康の秘訣は腸にあり

①②いずれも

時間 午前9時30分～11時30分
※1時間程度ウォーキングします。

ところ 南コミュニティセンター

定員 各回20人ずつ（先着順）

費用 各回500円
持ち物 筆記用具、運動靴、飲み物（ノルディックウォーク用ポール持参可）

申し込み方法 はがきに郵便番号、住所、氏名、スマートフォン電話番号（SMS連絡用）、参加日を記載し、申し込みください。

申込期限 5月15日(木)

※傷害保険は各自でご加入ください。

申問 十和田ノルディックウォーク

クラブ ☎ 0176-22-5558

034-0088 十和田市西十四番町33-15

少林寺拳法教室

護身錬胆、精神修養、健康増進の三徳を備えた少林寺拳法の体験教室です。スポーツチャンバラ、ヒップホップダンスもやっています。

とき 5月21日(火)、22日(水)、23日(木)、28日(火)、29日(水)、30日(木)

いずれも午後7時～8時

ところ 志道館

対象 小学生以上 **定員** 10人

持ち物 タオル、飲み物

※直接会場にお越しください。

申問 十和田市少林寺拳法協会・古館

☎ 090-2986-9192

クレールウインドオーケストラ 第26回定期演奏会

今年は昭和99年。「ナウいべ!? 昭和」をテーマに、昭和ムードあふれる音楽を演奏します。

とき 5月18日(土)

午後5時開演（午後4時30分開場）
※ウェルカム演奏があります。

ところ 市民文化センター

指揮 酒田 建 **司会** 中島 美華

演奏曲 さくらのうた、彼方の光、日本組曲（G.ホルスト作曲、酒田建編曲）、サザエさんファンタジー、松田聖子ヒットメドレー ほか

入場料 高校生以下500円、一般1,000円（前売り券900円）

プレイガイド 市民文化センター

申問 クレールウインドオーケストラ・山下

☎ 090-7329-4964

メール clairwind@gmail.com

県立三本木高校吹奏楽部 第52回定期演奏会

皆さんに楽しんでいただけるよう日々練習に励み、さまざまな曲を用意しています。ぜひお越しください。

とき 5月25日(土) 午後4時開演（午後3時30分開場）

ところ 市民文化センター

入場料 500円

内容 ▶1部 クラシックステージ
▶2部 「となりのトトロ」 ▶3部 POPS ステージ

申問 県立三本木高校吹奏楽部・田村・今淵 ☎ 0176-23-4181

十和田ママさんソフトテニスクラブ部員募集

ソフトテニスでリフレッシュしましょう。幅広い年齢層で楽しく練習します。見学大歓迎です。

とき ▶毎週火・金曜日

午前10時～午後1時

▶土曜日 午後1時～3時

ところ 市庭球場

（土曜日はサン・スポーツランド）

※冬季はアネックススポーツランド

対象 18歳以上の女性

費用 年会費7,000円

持ち物 ラケット・テニスシューズ

申問 十和田ママさんソフトテニスクラブ・小川 ☎ FAX 0176-24-2983

なぎなた体験会参加者募集

初めての人、興味のある人、ジュニア、シニア、大歓迎です。

なぎなたで楽しみながら健康づくりをしませんか。気軽に見学だけでもどうぞ。

とき 5月11日(土)

午前10時～正午

ところ 志道館

対象 小学生以上

持ち物 飲み物

※動きやすい服装で直接会場へお越しください。

申問 十和田市なぎなた協会・高野

☎ 090-7323-8192

春のお茶会のお誘い

心を込めた一服のおもてなしで、楽しいお茶席にしたいと願っています。玉掛社中の日本画家浜田玲子さんの作品も展示します。初心の方方も茶室の雰囲気を感じてください。

とき 5月26日(日)

午前10時～午後3時

ところ 市民文化センター

費用 1,000円（2席）

▶和室2 江戸千家 工藤 年江 社中

▶第一研修室 表千家 玉掛 靖 社中

申問 十和田市茶道協会・玉掛

☎ 0176-22-6026

①傾聴ボランティア養成講座

とき 6月7日(金)、8日(土)、14日(金)、15日(土)、24日(月) 全5回

②特別講座「発達障がいのメカニズムと適応支援」

教育関係者や保護者におすすめの講座です。関心のある人はお気軽にご参加ください。

とき 6月7日(金)、14日(金)

午後6時30分～

①②いずれも

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

講師 東北福祉大学 中村 恵子教授

①24日は保健師（ゲートキーパー講座）

申込期限 5月31日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

申問 傾聴サロンとわだ・黒子

☎ 090-2796-0999