

講座・教室

中央病院 市民健やかゼミナール

とき 7月25日(木) 午後4時～5時
ところ 中央病院別館2階 講堂
内容 日常生活における転倒予防
担当講師 リハビリテーション科
漆館 俊尚 主任作業療法士
※直接会場にお越しください。
※講演終了後、転倒予防の運動を
10分程度行います。
申込 中央病院業務課
☎ 0176-23-5121 (内線 3220)

NP0 法人 八甲田自然塾 “エコヘルス連続講座”

■第3回【医療】「自分で治す～腸活をして心と体を整える～」

とき 8月24日(土) 午後2時～
ところ ナチュロブカフェ (大字馬洗場字下町 92)
講師 ▶十和田第一病院整形外科 笹尾 はな 医師
▶フィジオ・スタジオ axis 代表 長尾 知香 理学療法士
申込期限 8月17日(土)
申込 NP0 法人八甲田自然塾・小川 ☎ 080-1831-4828 (ショートメッセージ
サービス可) メール ogw.kn2525@gmail.com

◆「配布活動が困難」と申し出のあった地域で広報とわだなどの ポスティングを実施しています

市では、広報とわだなどの刊行物を各町内会などで配布するのが困難な
地域に対し、ポスティングにより配布を行っています。
ポスティング実施期間 毎月1日の3日前ごろから当月の2日ごろまでを
めどに行っています。

本年度受託業者 ㈱小笠原新聞店

◆「広報とわだ」などの刊行物を配布するの
が困難な町内会などや広報とわだが届いてい
ない世帯などはお問い合わせください。

問総務課 ☎ 0176-51-6702

よろしくをお願いします！



中高年のための 「再就職支援セミナー」開催

45歳以上の人に特化した内容
のセミナーです。
とき・ところ 7月29日(月) 友
の会福祉会館(八戸市)ほか
時間 午後1時30分～3時30分
(終了後、午後5時まで希望者個
別相談あり)
※雇用保険受給資格者の求職活動
として認められます。
申込 ネクストキャリアセンター
あおり ☎ 017-723-6350

手話を覚えよう (第26回)

今月の手話は
「はじめまして」です。

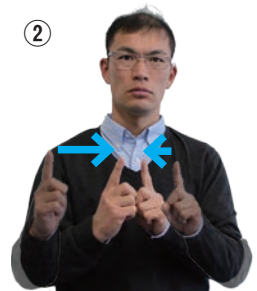
①



4本の指で
箱からティッシュ
を引き抜く感じ

左手の手の甲の上に、開いた右手をか
ぶせ、人差し指は伸ばしたままで、他
の指を閉じながら上につまみ上げる

②



両手人差し指
を立てて前後
に向い合せ、
同時に近づけ
る



市民の広場

大人の弓道教室参加者募集

とき 7月23日～8月8日
毎週火・木曜日(全6回)
午後6時30分～8時
ところ 志道館
定員 5人(先着順)
申込期限 7月16日(火)
※経験・未経験は問いません。
※軽い運動のできる服装で、足袋ま
たは靴下を着用してお越しください。
※弓具などは貸し出します。
申込 十和田弓道会
メール towada.kyudokai@gmail.com

【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 ☎ 0176-51-6702

十和田市公式ホームページに バナー広告を掲載しませんか



ひと月あたり掲載料
3,000円
縦 60ピクセル×
横 120ピクセル



詳しくは市ホームページをご覧ください。

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。

