



講座・教室

精神疾患のある人を家族に持つ人のための「家族による家族学習会」

統合失調症などについて、テキストを読み、話し合いを通して学びます。

とき 9月21日(土)、10月5日(土)、19日(土)、11月2日(土)、16日(土) (全5回) 午後1時～4時 (午後0時45分 受け付け開始)

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

対象 精神疾患のある人を家族に持つ人

参加費 1,820円(テキスト代など)

申込期限 8月30日(金)

申込健康増進課 ☎ 0176-51-6791

原子力施設関連業務の研修

原子力施設関連の仕事に必要な専門技術や資格などを身に付けるための研修を開催します。経験のない人も歓迎します。

主な研修 第2種電気工事士受験対策講習、弁修訓練など

申込期限 各研修に申込期限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

申込(株)青森原燃テクノロジーセンター ☎ 0175-63-4671

申し込みはこちらから▶



屋外での長時間作業が多い人のための「夏のスキンケアセミナー」

対象者 市内在住の20～50歳の人

とき ①8月24日(土) ②25日(日)

▶午前の部 午前10時～11時30分

▶午後の部A 午後2時～3時30分

▶午後の部B 午後4時～5時30分

(①、②の各回のうちいずれか)

ところ 吉田薬局(東三番町3-2)

定員 各回5人(先着順。定員を超える場合は別の回に調整)

申込期限 8月16日(金)

申し込み方法 QRコードを読み取り、申し込みフォームへ入力ください。

申込市農業後継者対策協議会

(農業委員会事務局内)

☎ 0176-51-6740

申し込みはこちらから▶

高校生・大学生など対象
【おいしい十和田自炊塾】
料理教室を開催します！

高校生・大学生などを対象に十和田市産食材を活用した料理教室を開催します。自分で食事を作る力を身につけ、健康的な食生活について考えてみませんか。

対象・とき ▶高校生・9月28日(土) ▶大学生など・9月29日(日)

午前10時～午後1時30分

ところ 東コミュニティセンター

定員 各回30人(先着順)

募集期間 8月1日(木)～31日(土)

申し込み方法 氏名、電話番号、住所を記入し、在籍確認書類(写し)を添付の上、応募フォーム、電話などでお申し込みください。

申込とわだ産品販売戦略課

☎ 0176-51-6743



高校生用



大学生など用

中央病院
「市民健やかゼミナール」

とき 8月22日(木) 午後4時～5時

ところ 中央病院 別館2階講堂

内容 認知症もどきと認知症予防

講師 看護局 下山 良子 主任看護師

※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

第2回さわやか健康講座
「こころもカラダもすっきり! 快適睡眠術」

とき 9月11日(水) 午後1時30分～午後3時15分

ところ 保健センター

講師 (一社)日本快眠生活研究所 濱田 隆晴 上級睡眠健康指導士

定員 80人(先着順)

申込期限 9月10日(火)

※講演前にボランティア団体「こころの会」による紙芝居を行います。

申込健康増進課 ☎ 0176-51-6791

第3回「あんしん生活活用講座」

とき 8月16日(金) 午後6時30分～7時30分

内容 「わたしの街の介護保険」

介護保険の申請方法や利用できるサービスについて

ところ 中央病院 エントランス

講師 中央病院 地域医療連携部 櫻庭 望 主事

申し込み方法 電話、またはQRコードからお申し込みください。

申込期限 8月13日(火)

申込医療介護連携相談支援センター(中央病院)

☎ 0176-23-5121

申し込みはこちらから▶

障がい者支援のための
ICT サポーター育成講座

とき 8月27日～10月8日の毎週火曜日 午前10時～正午(全7回)

ところ 東コミュニティセンター

対象 障がいのある人にスマートフォンなどデジタル機器の活用方法を教えた人

定員 10人

申込期限 8月23日(金)

申込NPO法人あおもりIT活用サポートセンター

☎ 090-9742-6430

申し込みはこちらから▶



教育講演会

とき 9月12日(木) 午後2時～4時(午後1時30分 受け付け開始)

ところ 三本木小 杉の子ホール

内容 「集団になじめない子の理解と対応について(仮)」

講師 県総合学校教育センター 特別支援教育課 森山 貴史 指導主事

申込期限 9月6日(金)

申込三本木小学校特別支援教育センター ☎ FAX 0176-23-9553

