

第5回

十和田市民あんしん生活活用講座

とき 10月18日(金) 午後6時30分～7時30分

ところ 中央病院 エントランスホール

内容 成年後見制度について

講師 市高齢介護課 成年後見センター 高村 理沙

さとう十和田社会福祉士事務所 社会福祉士・保育士 佐藤 功 さん

申込期限 10月15日(火)

申問医療介護連携相談支援

センター(中央病院内)

☎ 0176-23-5121



申し込みはこちらから▶

中央病院

「市民健やかゼミナール」

とき 10月24日(木)

午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階 講堂

内容 災害時に備えて ～今から考えようお薬について～

講師 薬局 薬剤師・DMAT 隊員 太田 理仁

※予約不要です。

※講演終了後、転倒予防の運動を10分程度行います。

申問中央病院業務課☎ 0176-23-5121

ラジオを作って電波の実験をしてみよう! ～ファミリー電波教室～

とき 11月10日(日) 午後1時30分～3時30分

ところ 南コミュニティセンター

対象 市内在住の小学3～中学3年生とその保護者(中学生は生徒のみで参加可)

定員 15組(先着順)

申込期限 10月17日(木)

申問スポーツ・生涯学習課

☎ 0176-58-0186



フィットネス教室(後期)

とき 10月21日～令和7年3月17日までの毎週月曜日(毎月第1月曜日と休日、12月30日を除く全14回)

①リズム&フィットネス 午後2時～3時30分

②ナイターフィットネス 午後7時～8時30分

ところ 志道館

内容 エアロビクス

対象 18歳以上の市民

定員 ①②各30人(先着順)

費用 ▶新規 ▷65歳未満2,500円

▷65歳以上1,800円(保険料を含む)

▶前期参加者 ▷65歳未満650円

▷65歳以上600円

持ち物 ヨガマット、飲み物

申し込み方法 参加料持参の上、お申し込みください(電話、代理での申し込みは不可)。

申込期間 ▶新規 10月3日(木)～17日(木)

▶前期参加者 10月10日(木)～17日(木)

申込時間 午前9時～午後8時

(休日は午後4時まで)

申問志道館☎ 0176-23-2387

1日が気持ち良く進む! 整理収納のライフハックセミナー

ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて、仕事や家事の効率を上げるための整理収納や片付け方を学ぶセミナーを開催します。

とき 10月9日(水) 午後1時30分～3時30分

ところ 地域交流センター「とわふる」

内容 仕事と家事の効率を上げるための職場や家庭での整理収納について

対象 仕事と子育ての両立について関心がある人、時短などライフハックに興味がある人

定員 30人(先着順)

申込期限 10月8日(火)

申問商工観光課☎ 0176-51-6773

詳しくはこちらから▶



高校生・大学生など対象

第3回【おいしい十和田自炊塾】料理教室を開催します!

とき ▶高校生 11月9日(土)

▶大学生など 11月10日(日)

午前10時～午後1時30分

(午前9時30分 開場)

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 10月1日(火)～20日(日)

申し込み方法 氏名、電話番号、住所を記入し、学生証(写し)を添付の上、市ホームページの応募フォーム、電話、メールなどでお申し込みください。

申問とわだ産品販売戦略課

☎ 0176-51-6743 FAX 22-9399

メール sanpin@city.towada.lg.jp



高校生用



大学生など用



令和6年度甲種防火管理新規講習

とき 12月3日(火)、4日(水)の2日間

午前10時～午後4時

(4日は午後4時10分終了)

ところ 十和田消防庁舎3階

費用 4,500円(テキスト代など)

申し込み方法 各消防署に備え付け、または消防ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入の上、消防本部予防課へ費用を添えてお申し込みください。

定員 80人(先着順)

受付期間 ▶本市または六戸町に住んでいる、または勤務している人

11月5日(火)～8日(金) ▶すべての人 11月11日(月)、12日(火)

申問十和田地域広域事務組合消防本部予防課☎ 0176-25-4113