



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。

「目の見えない白鳥さん、アートを見に行く」上映会

全盲の美術鑑賞者と友人たちが紡ぐ豊かな会話を追ったドキュメンタリー映画。バリアフリー字幕や音声ガイド付きの上映です。回ごとに会場・時間が異なります。詳細はホームページ (<http://umoo.official.jp>) で。

とき 1月10日(金)～12日(日)

昼・夜 計6回

ところ 現代美術館、カフェ鳥曇^{とりぐもり} (法量字焼山 64-181)

対象 アートや対話することに興味があればどなたでも

定員 各回 10人

申込期限 1月9日(木)

申込 プロジェクト羽毛・杉浦

☎ 080-1562-9480

メール info.umoo

@gmail.com



詳細はこちらから▶

スノーシューウオークで冬の運動不足を解消しよう

冬でもしっかりと運動することによって免疫力や筋力を高め、病気になりにくい体づくりとフレイル予防に努めませんか。

とき 1月16日(木)、21日(火)、28日(火)、2月4日(火) 午前9時

ところ 駒っこランド集合

対象 20歳以上

定員 各回 10人 (先着順)

費用 スノーシュー、ポールレンタル料各 300円

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)、スノーシューレンタルの有無を書いてお申し込みください。

申込期限 各開催日の2日前

※傷害保険は各自でご加入ください。
※長靴など深雪の中を歩ける格好でご参加ください。

申込 十和田ノルディックウオーク

クラブ ☎ 0176-22-5558

〒034-0088 西十四番町 33-15

「管理栄養士と学ぶはじめての介護食教室」

介護食とは、病気やけが、加齢などにより食べる機能が低下した人が安全に食べられるように食材や調理法を工夫した食事です。年齢を問わず必要な場合があります。食べやすく、栄養もしっかり取れる介護食について、管理栄養士と一緒に学びませんか。

とき・ところ 1月25日(土)・東コミュニティセンター 実習室、2月22日(土)・地域交流センター「とわふる」多目的室

時間 午後1時30分～4時

対象 介護をしている人、介護食に興味がある人など、どなたでも

定員 15人 (先着順)

費用 1,000円 (材料費)

持ち物 エプロン、三角巾

申込期限 各開催日の3日前

申込 すこやかめし・白山

☎ 090-9630-6556

メール sukoyakameshi

@gmail.com



お申し込みはこちらから▲

百人一首カルタに触れてみよう！

とき 1月11日(土) 午前10時～正午

ところ 市民文化センター

対象 幼児～一般

定員 20人 (先着順)

申込 十和田百人一首愛好会・久保

☎ 0176-24-2496

南小学校合唱部第42回定期演奏会

「この思い とどけ Best Music ♪」^{ベスト ミュージック}を合言葉に日々練習に励んでいます。応援して下さる地域の皆さんへ感謝の気持ちを込めて歌います。

とき 2月1日(土)

午後1時30分開演 (午後1時開場)

ところ 市立南小学校体育館

持ち物 上履き

演奏曲 かわっただけだよヘンじゃない (NHK 全国学校音楽コンクール課題曲)、いつも何度でも ほか

申込 南小学校 ☎ 0176-23-2285

マーブル親の会 「みんなの『いいね』展示会」

発達に凹凸のある子どもたちが、「好きなもの」「得意なこと」を展示します。どうぞ、子どもたちの可能性をお楽しみください。

とき 1月25日(土) 午後1時～6時、26日(日) 午前9時～午後2時

ところ 市民交流プラザ「トワーレ」

その他 出展者も募集しています。

1月10日(金)までにお知らせください。

研修会はInstagramのDM (ダイレクトメール)からも申し込み可▶



研修会「自分らしく、生きる」ってどういうこと？—これからの性教育—

講師に松浦淳さんをお迎えして「包括的性教育」の研修を行います。人権的なアプローチなど、「ウェルビーイング」を目的とした内容です。子育てに関わる人はぜひ、ご参加ください。

とき 2月1日(土) 午前10時～正午

ところ 東コミュニティセンター

対象 子育て中の人、子育てに興味がある人、支援者、学校関係者など

定員 70人

申し込み方法 メールでお申し込みください。

申込期限 1月25日(土)

申込 マーブル親の会事務局 ☎ 090-7325-9721

メール marble.oyanokai@gmail.com