「管理栄養士と学ぶはじめての介護食教室」

食べやすく、栄養もしっかり摂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 ▶7月20日(日) 市民交流プラザ「トワーレ」キッチンスタジオ ▶11月29日(土) 市内公共施設を予定
時間 午後2時～4時30分
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

お申し込みはこちらから▲

親子で食べながら学ぶ「すこやか食堂」

減塩や野菜摂取目標を叶える栄養バランス満点の食事を楽しみながら学べる「すこやか食堂」を開催します。

とき 8月3日(日)
午後5時30分～7時30分
ところ 地域交流センター「とわふる」多目的室
対象 働き盛りの子育て世代の親子
定員 20組（先着順）
費用 500円（材料費）
申込期限 7月27日(日)

お申し込みはこちらから▶

申問すこやかめし・白山
☎ 090-9630-6556
メール sukoyakameshi@gmail.com

とわだわくわく子育て講座

子どもにとって難しいことを小さなステップに変換する方法を一緒に学びます。パパ必聴です。

とき 8月8日(金)
午後7時～8時30分
ところ 市民交流プラザ「トワーレ」
テーマ パパの育児の楽しみ方 子どもの「できた！」を増やそう
講師 公認心理師 岡山 晃一郎 さん
対象 子育て中の人、関心のある人
定員 30人（先着順）
費用 500円（会場・資料費など）
申込期限 8月4日(月)
申問とわだわくわく子育て応援隊
☎ 090-2953-1098

お申し込みはこちらから▶

伝統文化こども教室 生徒募集

日本の音楽に癒されながら楽しく学びましょう。

①お琴体験教室
とき 7月20(日)、27日(日)、8月17日(日)、24日(日)、9月23日(火)、28日(日)、10月5日(日)、19日(日)、11月9日(日)、16日(日) 午前9時30分～正午
ところ 南コミュニティセンター
対象 幼児～大学生
②日本舞踊体験教室
とき 7月19日(土)～ 毎月2回（土曜日） 午後6時～9時
ところ 7月 市民交流プラザ「トワーレ」、8月～ 市民文化センター
対象 幼児～大学生
持ち物 白足袋または白ソックス、浴衣・帯（レンタル有り）
問佐藤☎ 090-8783-0588
メール kwt@space.ocn.ne.jp

ホームページはこちらから▶

2025チャレンジ！能トレ

プロの能楽師がていねいに解説します。文化センターの能舞台で伝統文化を体験してみませんか。

とき ▶稽古 7月20日(日)、8月17日(日)、24日(日)、9月23日(火)、10月12日(日) いずれも午後1時30分～3時30分
▶リハーサル 10月31日(金)
午後5時～7時
▶発表会 11月2日(日) 市民文化祭
ところ 市民文化センター
対象 小学生～高校生と保護者
定員 20人（先着順）
持ち物 白足袋または白ソックス
申込期限 7月18日(金)（その後も随時）
申問十和田宝生会・高橋
☎ 070-5090-6784
メール towada.hosho@gmail.com

お申し込みはこちらから▶

広島・長崎を語り継ぐ原爆写真展

とき
▶7月29日(火) 午前11時～午後6時
▶7月30日(水) 午前9時～午後6時
▶7月31日(木) 午前9時～午後3時
ところ 市民文化センター
内容 原爆写真と資料の展示
※原爆の恐ろしさを語る女優 吉永小百合さんの朗読も上映します。
問原水爆禁止十和田市民会議・久慈
☎ 0176-23-2400

作文・感想文の書き方講座

AIの時代でも書くことの基礎基本やコツを楽しく学びませんか。

とき 7月19日(土) 午後1時30分～3時
ところ 市民図書館
対象 小学1～4年生
定員 25人（先着順）
持ち物 筆記用具、飲み物
申し込み方法 電話（留守番電話可）またはSMSでお申し込みください。
申込期限 7月12日(土)
申問親子読書会「わっこの会」
☎ 090-7324-8742

とわだをピンクにそめる会 プレゼンツ駒街道さんぽ＆ラン

駒街道を散策しながらの散歩・ランニングを楽しみ、お茶のふるまいや弓矢体験、健康チェックをしませんか。

とき 7月26日(土) 午前10時～正午
スタート時間 午前10時、午前10時30分、午前11時のいずれかを選択
ところ 住友生命保険相互会社青森支社 十和田みなみ支部（市民文化センター駐車場隣）より出発
持ち物 汗拭きタオルなど
申し込み方法 電話またはFAXでお申し込みください。
申込期限 7月18日(金)
申問とわだをピンクにそめる会（十和田乗馬倶楽部内）
☎ 0176-26-2945 FAX 0176-26-2946

エコヘルス連続講座

第3回「身近な自然の変化から、地球環境問題を考える～ハクチョウ・海草・ニッコウキスゲ～」

とき 8月17日(日) 午後2時～4時30分
講師 八戸工業大学工学部工学科 田中 義幸 教授

第4回「健康寿命を保つには～あなたが今すぐできること～」

とき 9月7日(日) 午後2時～4時30分
講師 ふるたクリニック（神奈川県川崎市） 古田 一徳 院長

▶いずれも
ところ 市民文化センター
参加費 1,000円（会員、学生は無料）
申込期限 開催日の1週間前
申問ＮＰＯ法人八甲田自然塾・小川
☎ 080-1831-4828（SMS可）
メール ogw.kn2525@gmail.com