

ストレッチ体操とニュースポーツ教室（前期）

とき 10月10日、17日、24日（いずれも金曜日）午前10時～正午
ところ 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

内容 モルック（フィンランド発祥の軽スポーツ）

申し込み方法 スポーツ・生涯学習課に備え付けの申込用紙または電話でお申し込みください。

申込期限 各開催日の前日まで
※傷害保険は各自で加入してください。

※後期はミニバレーを12月に開催予定。

申込スポーツ・生涯学習課

☎ 0176-58-0187

または志道館 ☎ 0176-23-2387

令和7年度甲種防火管理新規講習

とき 12月2日(火)、3日(水)の2日間
午前10時～午後4時

(3日は午後4時10分終了)

ところ 十和田消防庁舎2階

費用 4,100円（テキスト代）

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 40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4日(火)～7日(金) ▶全ての
人 11月10日(月)、11日(火)

申込消防本部予防課

☎ 0176-25-4113

ペアレントトレーニング

子どもの行動に困ってしまったり悩んだりしたとき、自分の子育てに自信を失ってしまいそうなとき、同じ子育ての悩みを持つ親同士で、体験的に子どもの「困った行動」への対応方法を学べる講座です。

とき 10月25日、11月1日、15日、22日、29日、12月6日、令和8年1月17日（いずれも土曜日）
午前10時～11時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」
対象 年長から小学校低学年の子の保護者（対象児童の年齢については相談可）

定員 6人（先着順）

申込期限 10月15日(水)

申込生活福祉課 ☎ 0176-51-6718

詳しくはこちらから▶



第4回 十和田市民あんしん生活活用講座

とき 10月28日(火) 午後5時

ところ 中央病院 エントランスホール

テーマ 歯や口は健康寿命の鍵～全身疾患や要介護に関係する意外な接点～

講師 中央病院総合診療科非常勤医師・日本大学歯学部摂食機能療法学講座主任教授 米永一理さん

申込期限 10月24日(金)

申込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▶



第4回さわやか健康講座×市民のための「薬と健康のフォーラム」in とわだ

とき 10月26日(日) 午前9時30分～正午

ところ 市民交流プラザ「トワレ」

内容・講師 ▶第1部「医師が教える！心血管疾患予防～生活習慣病に要注意～」弘前大学大学院循環器腎臓内科学講座 市川博章 助教 ▶第2部「薬局の上手な活用法」（一社）青森県薬剤師会上十三支部 山本優子 理事
※各種健康チェック体験や薬剤師の相談コーナーもあります。

申込期限 10月24日(金)

申込健康増進課 ☎ 0176-51-6791

申し込みはこちらから▶



第5回さわやか健康講座「運動で糖尿病を予防！こころとからだを守る生活習慣を身につけよう」

とき 11月12日(水) 午後1時30分～3時

ところ 保健センター

講師 ▶県立保健大学 健康科学部理学療法学科 石沢葉助手

申込期間 10月1日(水)～11月11日(火)

申込健康増進課 ☎ 0176-51-6791

申し込みはこちらから▶



【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎ 0176-51-6702

ネットで予約や空き状況が確認できる！

十和田市 公共施設予約システム

■詳しくは、市ホームページをご覧ください。
※予約については、各施設へお問い合わせください。

メンテナンス時を除き
24時間利用可能！

アプリで「広報とわだ」を読みませんか

スマートフォンアプリ「カタログポケット」で閲覧できます。

Available in 10 Languages!

フュイロ