

**講座・教室**

**1 リフレッシュスポーツ教室第1期**

**とき** 4月8日～7月8日の毎週水曜日（6月17日と休日を除く）全11回  
**午前の部** 午前10時～正午  
**午後の部** 午後1時30分～3時30分  
**ところ** 屋内グラウンド「こまかいどーむ」ほか  
**内容** 各種軽スポーツ  
**定員** 各25人（先着順）  
**受け付け開始** 3月10日(火)

**2 フィットネス教室（前期）**

**とき** 4月13日～8月24日の毎週月曜日（5月11日、毎月第1月曜日、休日を除く）全14回  
**昼の部** 午後2時～3時30分  
**夜の部** 午後7時～8時30分  
**ところ** 志道館  
**内容** エアロビクス  
**定員** 各30人（先着順）  
**受け付け開始** 昼の部 3月19日(木) 夜の部 3月22日(日)  
**持ち物** 内履き、ヨガマット、飲み物

**◆12いずれも**

**対象** 18歳以上の市民  
**費用** ▶65歳未満2,600円  
 ▶65歳以上1,800円(保険料を含む)  
**申し込み方法** 参加料持参の上、申し込みください（電話や代理での申し込みはできません）。  
**申込時間** 午前9時～午後8時（休日は午後4時まで）  
**申込** 志道館 ☎ 0176-23-2387

**催し**

**いきいき健康づくり事業 室内ペタンク大会**

フランス生まれの誰でも楽しめる球技、ペタンクの室内大会です。  
**とき** 3月15日(日) 午前9時～午後1時ころ（午前8時30分受け付け開始）  
**ところ** 志道館  
**対象** 市内および近隣市町村に在住または勤務するペタンク愛好者による3～5人のチーム（先着12チーム）  
**申込期限** 3月11日(木)  
**申し込み方法** 大会参加申込書を提出してください。  
 ※当日は上履きを持参してください。  
 ※傷害保険は各自でご加入ください。  
**申込** スポーツ・生涯学習課  
 ☎ 0176-58-0187

**今月の手話「頑張ってください」**

①頑張る



両手をグーにして肘を張り、こぶしを2回力強く下げる。

②ください（お願い）



右手を顔の前に垂直に立て、お辞儀をするように頭と手を軽く下げる。



**駒っこランド称徳館イベント**

休館日など詳しくはこちらから▶



**■南部駒踊の上演**

昔から馬産地の南部地方では、春に野山に放した馬を秋に馬に乗って捕まえる「野馬捕り」を行っていましたが。その様子を芸能として舞踊化した洞内南部駒踊を上演します。

**とき** 3月22日(日) 午前10時～  
**会場** 交流館  
**出演** 洞内南部駒踊保存会  
**料金** 無料  
**申込** 馬事公苑称徳館 ☎ 0176-26-2100



【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

**移住ポータルサイト「日々コレ十和田ナリ」**

- ・十和田市の魅力や暮らしの情報を発信
- ・移住者インタビュー記事を随時更新
- ・移住支援情報を掲載
- ・十和田市の風景が楽しめる画像を毎月更新

This Cherished Life.

あなたらしい暮らしがここ「とわだ」にあります。



の Instagram 発信中!!

#おいしい十和田

をつけて投稿してください。



十和田市農林商工部  
とわだ産品販売戦略課

Follow me!! → OSHIITOWADA