

ALS（筋萎縮性側索硬化症）という病気を持つ当事者と家族の集い

「この先どうなるの?」「人工呼吸器をつけた生活はどういうもの?」「心の持ち方は?」「とにかく話したい聞きたい」など、なんでも構いません。おしゃべりしませんか。

とき 全6回

- ①4月10日(金) ②5月8日(金)
③6月12日(金) ④7月10日(金)
⑤8月7日(金) ⑥9月11日(金)

いずれも午前10時30分～午後1時30分

ところ ①・⑤沼内宅（三本木字千歳森146-10）②・④パティスリーミサワ（穂並町9-19）③・⑥KINUかふえスペース（西二十二番町30-8）

対象 ALS当事者とその家族

申込期限 開催日の5日前まで

申問 沼内 ☎ 0176-25-0578（日本ALS協会青森県支部十和田連絡所）
メール mika_n0218@yahoo.co.jp

エコヘルス連続講座

第1回「月と地球の動力安定ポイント（ラグランジュポイント応用）」

とき 5月30日(土) 午後3時～5時30分

ところ 農園ナチュロープ（馬洗場字下町92）

講師 和楽堂りんご医農塾 園主・鍼灸師 留目 昌明 さん

参加費 1,000円（会員と学生は無料）

第2回「写真を通して『南八甲田』の深さを感じ、環境の変化を考える」

とき 6月20日(土) 午後6時～8時

ところ 地域交流センター「とわふる」

講師 写真家 岩木 登 さん

参加費 500円（会員と学生は無料）

▶**いずれも**

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

料理教室参加者募集

①あなたの暮らしに寄り添う薬膳教室（基礎）

講師 国際薬膳師 台所 de 薬膳びわの木 橋本 博子 さん

とき ▶座学 4月5日(日)、5月10日(日)、6月7日(日) 午前10時～11時30分
▶実習 7月12日(日)、9月6日(日)、11月1日(日)、令和9年3月7日(日) 午前9時30分～午後0時30分
定員 10人（先着順）

費用 座学1,500円、実習4,500円

②道明寺粉で作る桜餅

講師 料理教室「良庵」松本 圭央里 さん

とき 4月14日(火) 午前10時～正午
定員 12人（先着順）

費用 2,500円

③韓国料理教室（ビビンバ&わかめスープ）

講師 孔賢証 さん、カン奏子 さん

とき 4月22日(水) 午前9時45分～午後1時

定員 12人（先着順）

費用 3,000円

▶**いずれも**

ところ 東コミュニティセンター

申問 十和田発酵食文化協会

☎ 090-4552-9451

メール towada850.shkubunka@gmail.com

十和田レイカース サッカークラブ会員募集

とき 毎週土・日曜日

午前9時～正午

ところ 中央公園緑地・おらんどーむこまかいどーむ

対象 小学1～3年生

費用 月額500円、保険料年額800円

申問 十和田レイカース事務局・川村

☎ 080-3592-5883 FAX 0176-23-6659

メール kawamura@touyokogyo.co.jp

ひでふみなりたの切り絵アートの世界

とき 5月3日(日)～5日(火)

午前9時～午後9時

ところ 地域交流センター「とわふる」

申問 成田 ☎ 080-5559-3101

①十和田JFC サッカースクール 参加者募集

とき 4月4日～ 毎週土・日曜日
午後4時～5時30分

ところ 若葉球技場ほか

対象 幼児（年中）～小学2年生

費用 月1,000円

持ち物 ボール、シューズ、水筒

②十和田ジュニアフットボールクラブ会員募集

練習日 週4日

ところ 若葉球技場ほか

対象 小学3～6年生

費用 月2,000円ほか諸費用

①②**いずれも**

申し込み方法 毎週土・日曜日に午後4時から若葉球技場にて受け付け

申問 古市 ☎ 090-8924-7932

卓球教室（前期）参加者募集

十和田市卓球協会員が基礎から指導します。

とき 4月23日～6月25日の毎週木曜日 午後6時30分～8時

ところ 志道館

対象 市内の小学生

定員 10人

費用 3,000円（前期会費）

持ち物 ラケット

申込期限 4月23日(木)

申問 十和田市卓球協会・三浦

☎ 090-2273-1423

十和田野鳥の会バードウォッチング

とき・ところ

4月26日(日) 大川岱

5月5日(火) 蔦沼

5月10日(日) 七戸東八甲田家族村

6月14日(日) 六戸館野公園

6月21日(日) 仏沼

7月5日(日) 奥瀬（黄瀬川沿い）

8月16日(日) 三沢海岸

9月6日(日) 六ヶ所尾駁沼ほか

集合場所・時間 桜の広場南側

午前8時

持ち物 双眼鏡・簡単な昼食など

※天候などにより中止場合があります。

申問 十和田野鳥の会・中野渡

☎ 0176-24-9826