

**リズム&フィットネス教室（後期）
ナイターフィットネス教室（後期）
参加者募集**

エアロビクスダンスで日頃の運動不足を解消しましょう。
対象 18歳以上の市民
とき 10月15日～平成25年2月25日
毎週月曜日（第1月曜日、祝日を除く）

①リズム&フィットネス

午後2時～3時30分

②ナイターフィットネス

午後7時～8時30分

ところ 市総合体育センター

定員 ①②各50人（先着順）

費用 新規のかた2200円（参加料、保険料） 前期に参加したかた350円（参加料）

申込期間 新規のかた 10月2日（火）～14日（日） 前期に参加したかた 10月5日（金）～14日（日）

参加料持参の上、（財）市体育協会へ
☎55555

未来遺産・稲生川ウォーキングマップモニターツアー参加者募集

とき 10月6日（土）

午前8時30分～午後3時

※集合場所は太素塚です。

定員 30人

内容 稲生川取水口から一本木沢ビオトープまで、稲生川沿線のウォーキングマップ掲載候補コース

を実際に歩きます。

※一部バスを使用します。

費用 1000円（昼食、保険代）

申込期限 10月4日（木）

※歩きやすい服装でご参加ください。

☎新渡戸記念館 ☎234430



元気はつらつ運動教室

最近「足腰が弱ってきた」「階段を上るのが大変になってきた」などの症状があるかたにお勧めです。

対象 おおむね65歳以上のかた

とき 10月12日（金）

午前9時30分～11時30分

ところ 市総合福祉センター

定員 30人（先着順）

内容 簡単なストレッチや体操など
持ち物 室内用シューズ、飲み物

☎市地域包括支援センター
☎3671

読み聞かせ講習会

対象 読み聞かせに興味のあるかた

とき 10月29日（月）

午後1時30分～3時

ところ 中央公民館

講師 フリーアナウンサー
池谷 賢一さん

☎市民図書館 ☎237808

手作り製本教室

自分だけの本を作ってみませんか。

対象 小学校3年生以上

とき 10月28日（日）

午前10時～11時30分

ところ 市民図書館

定員 15人程度

内容 簡単な本の作成

申込期間 10月1日（月）～25日（木）

☎市民図書館 ☎237808

新渡戸塾 稲生川ウォーキングコース勉強会

とき 10月13日（土） 午後2時～3時

ところ 新渡戸記念館

講話 稲生川周辺の文化財について

講師 市教育委員会学芸員
大久保 学さん

☎新渡戸記念館 ☎234430

知的財産実践サロン

とき 10月12日（金）、19日（金）、29日（月）

午後6時50分～8時50分

ところ 十和田商工会館

内容 知的財産権の概要、特許・商標・意匠の活用方法など

講師 弁理士 三浦 誠一さん

☎（社）青森県発明協会
☎0177627351



第2回市民公開講座

とき 10月20日（土）

午後2時～4時30分

ところ 中央病院 さわらび会館

テーマ がんを知ろう！～早期発見

早期治療を目指して～

特別講演 「がん放射線治療の基礎

と最新の放射線治療機器」ほか

講師 東北大学大学院医学系研究科

放射線腫瘍学分野

教授 神宮 啓一さん ほか

※健康相談コーナーもあります。

☎中央病院医療支援室1
☎235121

【有料広告欄】 申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎56702

いずみ法律事務所 弁護士 鈴木 陽大
弁護士 花 耕子

**離婚、相続、不動産
交通事故、債務整理**

その他、様々な法的なお悩みについて
法律問題の専門家である弁護士にご相談を
☆初回30分法律相談料無料

TEL 0176-58-6558

青森県十和田市西一番町17番6号 2階

http://izumi-law.sakura.ne.jp