

講座・教室

講座を開催してみませんか

「とわだ市民企画型講座」は、市民の皆さんが企画し、講師となる講座を市の主催講座として開催します。これまでに学んだ経験などを人づくり・地域づくりに役立てる企画を募集します。講師になってさまざまな活動に生かしてみませんか。

対象 市内在住のかたで講師活動などを職業としていないかた

申込期限 10月15日(火)

※申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。また市ホームページにも掲載しています。

☎スポーツ・生涯学習課 ☎22318

さわやか健康講座

内臓脂肪を減らすために必要な運動量を実際に体験します。

対象 足腰に自身のあるかた(本格的な運動を行います)

とき 7月28日(日)

午後1時30分～3時

ところ 市総合体育センター

講座名 「内臓脂肪を減らして、お

なかをへこまそう」

講師 健康運動指導士

加藤 智子さん

定員 70人(先着順)

持ち物 中ズック、汗ふきタオル、床に敷くバスタオル、飲み物など

申込期限 7月19日(金)

☎健康増進課 ☎516791

夏休み子ども学び塾ゆめ寺子屋

対象 小学3～6年生

ときおよび内容

とき	内容
7月30日(火)	ユニカールで遊ぼう
7月31日(水)	動物に触れながら体験できる「犬、猫の飼い方としつけ方」
8月1日(木)	習字教室
8月2日(金)	出前トーク「りんごパワーについて」

※時間はいずれも午後1時30分から3時30分です。

ところ 南公民館

定員 各学年15人(申込多数時抽選)

申込期限 7月17日(水)

※申込時に参加可能な講座を選択してください。

☎南公民館 ☎224416

初心者水泳教室

対象 ①小学～中学生 ②高校生以上

とき 7月27日(土)・28日(日)

午後1時～5時30分

※28日は午後4時15分まで

ところ B&G海洋センター

定員 各30人

費用 ①1200円 ②2200円(保険料など)

持ち物 水着、水泳帽、ゴーグルなど

申込期間 7月1日(月)～18日(木)

午前9時～午後8時(日曜日、祝日は午後4時まで)

申し込み方法 参加料を持参の上、市総合体育センターへ申し込み

☎市総合体育センター ☎255555

手話講習会

とき 7月10日～9月18日 毎週水曜日(全10回)※8月14日を除く

午後7時～8時30分

ところ 市民図書館

定員 30人程度

費用 無料(テキストのないかたは1200円)

持ち物 筆記用具

☎市社会福祉協議会 ☎22992

国際料理教室

とき 7月22日(月)▼8月26日(月)▼9月30日(月)▼10月28日(月)▼11月25日(月)▼12月16日(月) 全6回

午前10時～正午

ところ 東公民館

内容 中国、韓国、ロシア、タイ、アメリカなどの料理

費用 ▼協会員1回1000円

▼協会員以外1回1500円

持ち物 エプロン、三角巾、メモ帳

申込期限 7月18日(木)

☎NPO法人十和田国際交流協会・須田 ☎538581

公民館講座参加者募集

* 中央公民館

☎☎23 5277

少年少女夏休みトキメキ体験教室

対象 小学生

とき 7月24日(水)、25日(木) 全2回
午後1時20分～3時30分

ところ 市民文化センター

内容 1日目・押し花作り 2日目・キッズダンス

定員 15人(応募者多数時抽選)

費用 500円(材料費)

申込期限 7月10日(水)

* 南公民館

☎☎22 4416

夏休みプチシェフみなみ

対象 小学4～6年生

とき 7月23日(火)、24日(水)、25日(木) 全3回
午前10時～正午

内容 野菜の収穫体験など

定員 16人(応募者多数時抽選)

費用 1,000円(材料費、全3回分)

申込期限 7月10日(水)

