

### リフレッシュヨガ教室

楽しく心地よくポーズをとることで心身を癒し、リフレッシュさせましょう。心と体のバランスを整えて、内面から美しく健康的な体を作ります。

対象 中学生以上のかた

とき ①毎週水曜日 午後7時～8時  
②7月18日(木)・24日(水) 午前10時30分～11時30分

ところ ①スタジオエンゼル(みきの保育園隣)  
②南公民館

定員 ①15人 ②10人

費用 ①3,000円(チケット4回分) ②無料

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、ハンドタオル、飲み物など

※動きやすい服装でご参加ください。

申込期間 ①なし②7月1日(月)～15日(月)

☎リフレッシュヨガ・新山 ☎090-3537-4602

### ベビーとママ、プレママのヨガ

産前は運動不足を解消し、呼吸法で出産のイメージを膨らませ、産後は骨盤を引き締め下腹ポッコリを改善します。助産師の講話とベビーマッサージもお楽しみください。

とき ①7月27日②8月31日③9月21日④10月19日  
⑤11月30日⑥12月21日⑦1月25日⑧2月22日  
⑨3月29日 午前9時45分～11時40分(全て土曜日)

ところ 東公民館

対象 ▶①④⑦生後4カ月～1歳の母子(託児なし)

▶②⑤⑧妊娠5カ月以上の妊婦(医師に許可されたかた)

▶③⑥⑨産後1カ月～1年の母親(託児付)

費用 1,500円(託児希望のかたはプラス500円)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、赤ちゃんお世話グッズなど

※動きやすい服装でご参加ください。

申し込み方法 電話またはメール

☎ご当地ヨガ実行委員会 ☎080-3501-6790

E-mail gotohchiyoga@gmail.com

### 十和田市子ども劇団演劇体験教室

「想像力とあそぼ」を題し、演じる楽しさをみんなと一緒に学びましょう。

対象 小学3～6年生

とき 7月5日(金) 午後6時30分

ところ 市民文化センター

※動きやすい服装でご参加ください。

☎事務局・大久保 ☎080-1834-5134

### 初心者浴衣着付け講座

とき 7月10日、17日、24日、31日  
毎週水曜日(計4回)

午後7時～8時30分

ところ 勤労青少年ホーム

定員 15人(先着順)

持ち物 浴衣、帯、ひも2本

☎着付けサークル四季彩(勤労青少年ホーム内) ☎23 6708

### 盆栽展

とき 7月13日(土)・14日(日)  
午前9時～午後4時

ところ 中央公民館

出展数 15席(予定)

内容 盆栽の作り方、管理の仕方を教えます。盆栽の素材も差し上げます。

☎十和田盆栽会・山本 ☎25 5633

### ライアー奏者・池末みゆきの親子ライゲン

歌や楽器に合わせて、親子で動きを楽しみます。

対象 幼児、小学生とその保護者

とき 7月14日(日)

午後2時～3時30分

ところ 中央公民館

☎十和田シュタイナー教育を学ぶ会・石澤 ☎080-1833-4250

### Let's!! 健康体操

運動不足のかたのための簡単な体操です。

とき 7月19日(金)

①初級 午後1時30分～2時30分

②中級 午後2時45分～3時45分

ところ 中央公民館

定員 ①初級10人 ②中級20人

費用 500円

持ち物 シューズ、マットまたはバスタオル、汗ふきタオル、飲み物など

申込期限 7月17日(水)

☎TOMOKO'S CLUB・加藤

☎090-8580-9169

### 十和田市伝統文化継承事業「おやこふれあい教室」

対象 幼児・小学生・中学生とその保護者

とき 7月27日(土)

午後1時30分～3時30分

ところ 市民文化センター

内容 ▶日舞教室(花柳流花すず会) 着付け、日舞  
▶茶道教室(表千家玉掛社中) お茶やお菓子のいただきかた  
▶花道教室(青山御流高木社中) 花とふれあい、楽しいひとときを

費用 500円

申込期限 7月20日(土)

☎▶日舞・中尾 ☎090-5394-0502

▶茶道・玉掛 ☎090-3983-2633

▶花道・高木 ☎080-1809-1507

### おしゃべりサロン「クローバー」

話し相手を求めているかたのためにサロンを開設します。おしゃべりを通してコミュニケーションをしたかたはお気軽においでください。

とき 7月26日(金)

午前10時～正午

午後1時30分～3時30分

ところ 市保健センター

☎傾聴サロンとわだ・木津 ☎22 5745、黒子 ☎090-2796-0999

### 第35回親子体操教室

対象 3歳ぐらい～小学6年生の親子

とき 8月1日(木)・2日(金)

午後6時～8時

ところ 市総合体育センター

持ち物 運動着、シューズなど

申し込み方法 当日受け付け

☎市体操協会・目時 ☎23 7288