

公民館講座参加者募集

* 十和田湖公民館 ☎⑦ 2102

夏野菜 de 体イキイキ教室

旬の野菜を使っておいしい鶏肉料理やスープなどを作ります。

とき 8月24日(土)
午前9時30分～午後零時30分
ところ 沢田悠学館
定員 16人 (応募者多数時抽選)
費用 500円 (材料費)
申込期限 8月9日(金)

布ぞうり作り教室

とき 8月27日(火)、28日(水)
午前10時～午後3時
定員 10人 (応募者多数時抽選)
費用 500円 (材料費)
申込期限 8月9日(金)

彼岸に向けて「手づくりだんご教室」

とき 9月12日(木)
午前9時30分～午後零時30分
ところ 沢田悠学館
定員 16人 (応募者多数時抽選)
費用 500円 (材料費)
申込期間 8月19日(月)～30日(金)

歴史ろまん探訪教室

市と隣接する南部・津軽地方の名所旧跡を訪れて歴史と文化を学びます。

とき ▶9月11日(水) 黒石市、平川市
▶9月25日(水) 平内町、野辺地町
▶10月9日(水) 七戸町、東北町
◆いずれも 午前9時～午後4時30分
定員 各25人 (応募者多数時抽選)
費用 1,500円 (資料代、入館料など)
申込期間 8月19日(月)～30日(金)

* 東公民館 ☎④ 9000

ふるさと再発見

会津藩家老「西郷頼母」が伝法寺に在籍するまでの経緯などについて秘話を紹介します。

とき 8月9日(金) 午後1時～2時30分
講座名 会津藩 家老「西郷頼母」伝法寺に住まいす
講師 斗南藩の歴史研究会
事務局長 山本 光一さん
定員 60人



スポーツいきいき健康づくり事業
ジョギング教室

体によさしい歩き方、走り方をア
ドバイスします。

とき ①8月11日(日)②8月18日(日)

③8月25日(日)

◆いずれも 午前7時～

ところ 市陸上競技場

※30分程度を予定。天候や会場の状態により中止の場合があります。

持ち物 シューズ、タオルなど

申し込み方法 事前申し込み不要、
直接会場へお越しください。
※小学生以下は保護者同伴のこと。
全ての回を受講したかたには修了
証を最終日に交付します。

☎スポーツ・生涯学習課 ☎⑦ 2317

リフレッシュスポーツ教室第2期

誰にでもできる簡単な軽スポーツ
で汗を流しましょう。

対象 ①18歳以上の男女(学生除く)

②シニア女性(おおむね60歳以上
のかた)

とき 9月18日～11月27日までの毎
週水曜日 全11回

週水曜日 全11回

①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分
ところ 市総合体育センター
定員 ①②各35人(先着順)

費用 ▼新規のかた2,200円(参
加料、保険料) ▼第1期に参加し
たかた3,500円(参加料)

持ち物 中ズック、タオル

申込期間 ▼新規のかた8月26日(月)
～9月12日(木) ▼第1期に参加した
かた9月2日(月)～12日(木)

午前9時～午後8時(日曜日は午
後4時30分まで)

☎参加料を持参の上、(一財)市体
育協会へ ☎⑤ 5555

育協会へ ☎⑤ 5555

【有料広告欄】 総務課広報男女参画係 ☎⑥ 6702

《お気軽にご相談ください》

十和田ひまわり基金法律事務所 《青森県弁護士会所属》 弁護士 橋本明広
十和田市西三番町1番42号 NTT十和田ビル2階

取扱業務

民事全般、不動産、離婚、相続、成年後見、債務整理、会社関係、刑事
(上記以外の事件も取り扱っています。)

相談料 初回60分 5,250円(税込)

(個人の多重債務相談は無料です。)

相談は電話又は来所による予約制です。

☎0176 (21) 5162 (受付時間 平日9時～17時30分)
<http://www.towada-himawari.com>