

元気はつらつ運動教室

■おためしコース

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歳以上で運動不足を感じているかた

とき 10月11日(金)
午前9時30分～11時30分

ところ 南公民館

内容 簡単なストレッチや体操など
定員 30人(先着順)

申込期限 10月9日(水)

■運動3カ月コース

足腰が弱ってきたかたを対象に整骨院で週1回約1時間の運動教室を実施します。

対象 足腰が弱っている65歳以上のかたで合計12回(3カ月間)参加できるかた

※チェックリストにより判定し、対象者を決定します。また、介護保険サービスを利用中のかたは対象となりません。

とき 11月～1月

ところ 市と契約している整骨院
内容 簡単なストレッチや筋力トレーニングなどの体操

費用 月2000円

申込期限 10月10日(木)

◆いづれも

■地域包括支援センター

☎03671

フィットネス教室(後期)

エアロビクスで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21日～平成26年2月24日
毎週月曜日、全12回(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

※①、②のどちらか一つ
ところ 市総合体育センター

定員 各50人(先着順)

費用 ▼新規のかた2200円(参加料、保険料) ▼前期から継続のかた350円(参加料)

申込期間 ▼新規のかた10月2日(水)～17日(木) ▼前期から継続のかた10月8日(火)～17日(木)

■参加料持参の上、市総合体育センターへ ☎055555

手作り製本教室

対象 小学3年生～一般

とき 10月27日(日)
午前10時～11時30分

ところ 市民図書館

内容 簡単な本の作成

申込期限 10月18日(金)

■市民図書館 ☎07808



奥入瀬溪流エコロードフェスタ

澄んだ水と空気、そして彩り鮮やかな秋の十和田奥入瀬を散策しましょう。

とき 10月26日(土)・27日(日)

ところ 焼山地区、奥入瀬溪流、休屋地区

内容 ①青森500選チャレンジウォーク ②奥入瀬溪流三里半ウォーク ③高校生ボランティアガイドウォーク ④巨木と重要文化財(旧笠石家)めぐり ⑤湖畔オーブンテラス

※③以外は有料です。また、事前に申し込みが必要なものも有ります。

◆フェスタ開催に伴い、奥入瀬溪流のマイカー交通規制を行います。

規制区間 一般国道102号の惣辺交差点から子ノ口交差点まで

規制日時 両日午前9時～午後4時
対象車種 マイカー車両(レンタカー含む)

※フェスタの内容や交通規制など詳しくはホームページをご覧ください。

HP www.ecoroadfestival.com

問 エコロードフェスタ (社)市観光協会 ☎033006

▼マイカー交通規制 上北地域県民局地域整備課 ☎04311

第1回「駒っこカップ」パークゴルフ大会

パークゴルフは誰もが気軽に楽しめるスポーツです。大会に参加して交流を深めてはいかがですか。

対象 18歳以上

とき 10月5日(土) 午前8時30分～
ところ 高森山総合運動公園パークゴルフ場

費用 1000円(コース使用料など)

持ち物 パークゴルフ用具(有料で貸し出し有り)

申込期限 10月4日(金)

問 NPO法人市サッカー協会 ☎06100

日印フォーラム開催
とき 10月6日(日) 午後2時～4時
ところ 十和田富士屋ホテル

内容 ▼講演
▽演題 「インドの今と日本とのかわり」
▽講師 タレント・通訳 アベディン・モハンマドシャムスルさん

▼対談 「インドと十和田市の教育について」 ※インド・ポリオプ

ラス委員会事務局長と丸井英子さん(市立藤坂小学校校長)

※フォーラム終了後、同所で歓迎交流会を開催(会費3000円)。

問 NPO法人十和田国際交流協会・村山 ☎09051875170