

◆ 体験 ◆

フォークダンスを体験しませんか

世界のフォークダンスを踊ります。初めてのかたでも大丈夫です。

対象 市民のかた

とき 4月3日～24日までの毎週木曜日

午前9時30分～11時30分

ところ 南公民館

※運動しやすい服装でご参加ください。

☎十和田フォークダンスクラブ・工藤 ☎25 5012

ジュニアカンファーマル・太極拳体験教室

対象 5歳以上（保護者も参加可能）

とき 5月1日～22日までの毎週木曜日

午後7時～8時

ところ 志道館 持ち物 室内用シューズ

※5月25日(日)にジュニア参加の交流大会が開催されます。

☎太極拳連盟・加賀 ☎24 1208 (FAX同じ)

※午後6時以降

剣道体験教室

初心者のかた、大歓迎です。

とき 4月14日(月)～19日(土) 午後6時～7時

ところ 志道館

☎市剣友会・大木 ☎090-7330-1623

市民グラウンド・ゴルフ体験教室

とき 4月21日(月)、25日(金) 午前9時～正午

ところ 市陸上競技場

※用具は貸し出します。

☎十和田市グラウンド・ゴルフ協会 山崎 ☎25 2407

極真カラテ無料体験入門

気軽に極真カラテを体験してみませんか。

対象 5歳以上60歳以下

とき 4月の毎週水曜日 午後7時～8時30分

ところ 極真会館十和田道場

※動きやすい服装でご参加ください。

☎極真十和田道場・千葉 ☎090-2608-9012

◆ 参加者募集 ◆

**“体の歪み改善”と
“シェイプアップ体操&ストレッチ教室”**

ストレッチポールで体のゆがみを改善！後半はリズム体操や簡単筋トレで汗を流します。

とき 4月4日(金)～ 月3～4回

①ポールエクササイズ 午後7時～7時30分

②シェイプアップ体操&ストレッチ 午後7時30分～

午後8時30分

ところ 志道館

定員 10人

費用 一般1,000円、協会会員500円

※詳しくはお問い合わせください。

持ち物 ヨガマットやバスタオル、シューズ、タオル

☎十和田ボディビル・フィットネス協会 ☎23 1509

グラウンド・ゴルフ

とき 4月15日(火)～ 毎週火・土曜日

午前9時30分～11時30分

ところ 東公民館

定員 120人 ※初心者大歓迎です。

受け付け開始 4月15日(火) 午前9時～

※用具は貸し出します。

☎松田 ☎090-1930-5451



【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎51 6702

消費者金融が倒産する前に！

借金の相談無料、任意整理1社2万5千円

①大手消費者金融へ5年以上返済を続けている。

②金利が2.5パーセント前後だった。

上記①、②に該当した方は過払い金が戻ってくるかもしれません。一度ご来所いただくだけです。お電話ください。

アカシアの森法律事務所 弁護士 今井 正
☎0176-51-4317 住所 十和田市西二番町8-4

SG GROUP どこよりも、いのちを愛する東北へ。



社会福祉法人 みやぎ会
介護老人保健施設 **とわだ**

〒034-0107 十和田市大字洞内字長田60-6

TEL 0176-27-3131

mail : jimu-towada@sg-miyagikai.or.jp HP : http://sgtowada.blog36.fc2.com/