

## 総合型スポーツクラブ RED HORSE 定期教室

### ■ラグビー部

対象 3歳以上（小学生未満は保護者同伴）  
 とき 毎週日曜日 午前9時～正午  
 ところ 三本木農業高等学校芝グラウンド  
 費用 成人5,000円、小・中学生8,000円、  
 小学生未満7,000円（いずれも年会費）

### ■ヨガ部

対象 小学生以上（小学生は保護者同伴）  
 とき 月2回土曜日 午前10時30分～11時30分  
 ところ 市総合体育センター  
 定員 各回25人（年会費優先、先着順）  
 費用 年会費6,000円（24回講習料、保険代含む）  
 または体験1回500円（当日徴収）

### ◆いずれも

参加希望者は事前に担当までご連絡ください。

☎ラグビー部・成田 ☎090-6853-3370  
 ヨガ部・小川 ☎090-8929-1577

## ご当地ベビーヨガ

笑顔で楽しく行うヨガです。ポーズと呼吸で産後の骨盤を引き締め、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 ①4月12日②5月31日③6月28日④7月26日  
 ⑤8月30日⑥9月27日⑦10月25日⑧11月29日  
 ⑨12月13日⑩1月24日⑪2月28日⑫3月28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 ▶①③⑤⑦⑨⑪生後4カ月～1歳（託児なし）  
 の母子

▶②④⑥⑧⑩⑫産後1カ月～1歳の母親（託児付）

費用 1,500円（託児希望のかたはプラス500円）

持ち物 ヨガマットやバスタオル、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  
 メール gotohchiyoga@gmail.com

## 十和田ジュニアハンドボールクラブ・ 十和田ユースハンドボールクラブ

### ■十和田ジュニアハンドボールクラブ

対象 小学3～6年生  
 とき 毎週土曜日 午後4時～6時  
 ところ 市総合体育センター・南小学校体育館  
 費用 8,000円（年会費）

### ■十和田ユースハンドボールクラブ

対象 中学1・2年生男子  
 とき 平日は午後7時～9時（週3～4回）  
 土・日曜日は不定期  
 ところ 市総合体育センターほか  
 費用 15,000円（年会費）

### ◆いずれも

☎母良田 ☎0545



## 十和田野鳥の会 バードウォッチング

初心者のかたや親子の参加、大歓迎です。

とき ①4月27日 焼山、休屋、大川岳  
 ②5月5日 蔦六沼 ③6月29日 小川原湖、仏沼  
 ④7月27日 八甲田山 ⑤8月31日 三沢海岸  
 ⑥9月7日 六ヶ所尾鮫沼、鷹架沼  
 （5月5日(月)以外は全て日曜日です）

※中央公民館前8時集合、回により集合場所、時間が違う場合があります。

持ち物 フィールドスコープ（望遠鏡）、野鳥図鑑など

☎事務局・上明戸 ☎022 5462

## 十和田ウォーキングクラブ

自然と親しみ、奥入瀬溪流・蔦沼・八甲田山・種差海岸菜の花などをウォーキングしてみませんか。毎月1回のウォークを実施します。

費用 3,000円（年会費）、1,000円（入会金）

☎事務局・(宍)河野スポーツ ☎023 2241

【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 ☎05 6702

## ☆初心者のための健康ボウリング教室 受講者募集☆

主催 十和田市ボウリング協会  
 後援 十和田市体育協会

開催日時：4/24(木)より全6回（4/24・5/1・5/8・5/15・5/22・5/29）  
 午前9：30～12：00までの約2時間30分の予定です。

募集定員：16名（先着順となります。）

受講料：全6回1人1,200円（貸靴代・ゲーム代・テキスト代・保険料込み）

会場及び申込先：イーグルボウル TEL 25-1233 担当 丸 達也



ご参加の方全員に  
 オーナーシューズ  
 プレゼント!!

ボウリングは生活習慣病の予防や、ご年配の方々の健康維持などに非常に効果が高いスポーツであると言われています。また新しいことにチャレンジすることで気持ちに張り生まれ、ボウリングを通じて仲間の輪も広がります。講師は公認資格を持ったインストラクターが基本から親切にお教えしますので、安心してご参加下さいませ。