

各公民館 講座など参加者募集

◆南公民館

☎② 4416

夏休みプチシェフみなみ

公民館で育てた野菜を収穫し、ランチ、スイーツ、伝統料理を取り入れたお弁当作りをします。

とき 7月23日(水)・24日(木)・25日(金) 全3回

午前10時～正午

対象 市内の小学4～6年生

定員 16人(応募者多数時抽選)

費用 1,000円(材料費、全3回分)

申込期限 7月11日(金)

みなみ食育教室1

夏野菜の漬物作り、「食事のバランス」についての講話、栽培法の違う野菜の収穫体験、郷土料理作りを行います。

とき 7月29日(火)・9月25日(木)・10月6日(月)・

11月25日(火) 全4回

午前9時30分～正午(時間変更あり)

対象 市民 定員 16人(応募者多数時抽選)

申込期限 7月14日(月)

※材料費が別途かかります。

夏休み子ども学び塾ゆめ寺子屋

区分	講座名	開催日
1	習字教室	7月29日(火)
2	ソフトテニスを体験してみよう (スパイク不可、底の平らなズックで参加してください)	7月30日(水)
3	リフレッシュヨガ教室(父兄参加可)	7月31日(木)
4	小動物に触れながら命の尊さを学ぶ (父兄参加可、動物アレルギーのかたはご遠慮ください)	8月1日(金)

とき 午後1時30分～3時30分

対象 市内小学3年～6年生

定員 各15人(応募者多数時抽選)

申込期限 7月11日(金)

※申込時に参加可能な講座を選択してください。

**十和田ファミリーサポートセンター
支援会員養成講座**
子育て中のかたから依頼を受けて、お子さんを預かったり、保育施設などへ迎えに行ったりする支援会員を養成する講座です。
とき 7月15日(火)～19日(土)
午前8時40分～午後4時
ところ 子育て支援センターエンゼル
対象 市内に在住または勤務のかた
定員 15人
費用 2,300円(テキスト代など)
持ち物 筆記用具
申込期間 7月1日(火)～8日(火)
申 十和田ファミリーサポートセン
ター ☎⑤ 0441

手話奉仕員養成講座(入門課程)
手話で日常生活の会話ができる程度の手話奉仕員を養成するための講座です。初心者のかたもどうぞ。手話の基本を身に付けてみませんか。
とき 7月17日～12月11日 全24回
(8月14日を除く毎週木曜日、3回は土日) 午後7時～8時30分
ところ 南公民館
対象 18歳以上で市内在住のかた
定員 30人程度
費用 1,235円(テキスト代)
申込期限 7月11日(金)
※詳しくは市ホームページにも掲載
しています。
申 岡福祉課 ☎⑤ 6718

第2回さわやか健康講座
膝や腰が痛いのは年齢のせいだけではありません。生活に支障が出た時に悔やまないために、年齢と筋力の関係を学びましょう。「健康とわだポイントラリー」対象講座です。
とき 7月27日(日)
午前10時～11時30分
※午前9時30分から受け付け開始
ところ 市保健センター
講座名 「ロコモティブシンドロームとは」年齢と筋力の気になる関係」
講師 健康運動指導士
加藤 智子さん
岡健康増進課 ☎⑤ 6791

【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 ☎⑤ 6702

借金のご相談 無料 任意整理…1社2万5千円



アカシアの森法律事務所

青森県弁護士会所属 弁護士 今井 正

- 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25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戻ってくるかもしれません。貸金業者が倒産する前に、善は急げ！まずはお電話ください。

ご相談はお電話で
ご予約ください。 ☎0176-51-4317

http://www.acacia-forest.jp アカシアの森法律事務所 検索

〒034-0082 青森県十和田市西二番町8-4 (十和田市現代美術館駐車場隣)



株式会社 東北共立

十和田市民文化センター指定管理者

「東北共立・県南環境保全センターグループ」

私たちは、市民の皆様の立場に立って市民文化センターを管理しています。皆様のご来館をお待ちしています。

※4月から年末年始を除いて休館日はありません。

十和田市民文化センター 〒034-0083 十和田市西三番町2-1

(十和田市生涯学習センター) ☎0176-22-5200/FAX0176-22-5098

URL http://www5.ocn.ne.jp/~towada/