

元気はつらつ運動教室

ロコモティブシンドローム（注）を予防しよう！イスに座ってできる運動やストレッチなど、家でも継続できる運動が体験できます。

とき 9月19日(金)
午前9時30分～11時30分

ところ 旧中央公民館
対象 おおむね65歳以上のかた
定員 30人（先着順）

申込期限 9月17日(水)
※動きやすい服装と外用運動靴で参加してください。

注 身体機能が衰えることにより、介護を必要とする危険性が高い状態になること

「お口の健康が若さの秘訣！」

歯ッピー教室

いつまでも、おいしく・楽しく・安全に食事ができるように家でもできる予防法を学びましょう。

とき 9月24日(水)
午前10時～11時30分

ところ 旧中央公民館
対象 おおむね65歳以上のかた
内容 歯科衛生士の講話、飲み込み体験、お口の体操など

申込期限 9月22日(月)

◆いづれも
申地域包括支援センター ☎ 3671



いざ郡山へ！ B-1グランプリin郡山大会激励大壮行式

10月18日(土)・19日(日)に福島県郡山市で開催される「ご当地グルメでまちおこしの祭典！B-1グランプリin郡山」に十和田バラ焼きゼミナール（通称・バラゼミ）が出席します。バラゼミを激励するため、大壮行式を開催いたします。

当日は、十和田バラ焼きキッズ（市内小学生）、十和田西高校観光PRセンターも参加予定！

とき 9月28日(日)
午前11時～午後2時30分

ところ 駒っこ広場
※雨天の場合、AST（アートスーショントワダ）で開催

内容 十和田バラ焼き500食限定無料お振る舞いを行います。
〒100-0001 十和田商工会議所 ☎ 1111



十五夜お月見会 「お月様や秋の夜長にまつわるお話」

市在住の語りべのかたがたによるお話の夕べを開催します。

とき 9月9日(火) 午後7時～
ところ 市民文化センター
定員 50人
※晴天の場合、屋上で十五夜の月を鑑賞します。

申 市民文化センター ☎ 5200

公開デー2014

研究施設・成果の公開、ミニ講座、野菜・畑作物・稲作の相談、農産物加工試作品の展示・試食、新鮮な野菜の販売などを行います。

とき 9月9日(火)
午前9時～午後4時

ところ 青森県産業技術センター野菜研究所（六戸町犬落瀬・旧十和田観光電鉄大曲駅向かい）

〒030-0001 青森県産業技術センター野菜研究所 ☎ 7171

第31回市発明工夫展および第50回市児童生徒発明くふう展開催

とき 9月13日(土)～15日(月)
午前9時～午後6時
ところ 市民文化センター

申 市発明協会事務局（商工労政課内）
〒030-0001 市民文化センター ☎ 6773

南公民館 ☎ 4416

「全国訪問おはなし隊」がやってきます

約550冊の絵本を乗せた「おはなし隊」のキャラバンカーがやってきます。自由閲覧の後、楽しいおはなし会を行います。

とき 9月15日(月)
午後2時30分～3時35分

ところ 市民図書館
市民図書館 ☎ 7808



【有料広告欄】 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

《お気軽にご相談ください》

弁護士法人 青空と大地

（青森県弁護士会所属）

弁護士 橋本明広 弁護士 塩澤将宏

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 5,000円（税別）
（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.aozora-daichi.com