

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 10月8日(水)

午前9時30分～11時30分

ところ 保健センター

対象 おおむね65歳以上のかた  
定員 30人（先着順）

持ち物 飲み物・室内用運動靴

申込期限 10月6日(月)

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

申 地域包括支援センター

☎ 3671



市食生活改善推進員による「おやこの食育教室」

とき ①10月18日(土) ②11月29日(土)

午前10時～午後2時

ところ ①東公民館 ②保健センター

対象 おおむね5歳～小学6年生までとその保護者

定員 親子15組（先着順）

費用 1組500円（材料費など）

持ち物 エプロン・三角巾

※参加者の子どもにはレシピ集とパンダをプレゼントします。

申込期間 10月1日(水)～10日(金)

申 保健センター ☎ 6791

公民館まつりへ 行こう！

東地区公民館まつり

☎ 24 9000

とき 10月11日(土) 午前9時～午後4時  
12日(日) 午前9時～午後3時

- 内容
- ▶ **ステージ発表** 吹奏楽、大正琴、箏演奏、舞踊、紙芝居など
  - ▶ **展示、体験** 生け花、お茶、絵画、陶芸、七宝、フラワーアレンジメント、書道など
  - ▶ **ふれあい広場** フリーマーケット、屋台多数出店、ちびっこよさこい、太鼓演奏、空手演舞など
  - ▶ **その他** 軽食堂、食生活改善推進員会および講座体験コーナーなど

南公民館まつり

☎ 22 4416

とき 10月25日(土) 午前9時～午後4時  
26日(日) 午前9時～午後3時

- 内容
- ▶ **ステージ発表** 小学校合唱、小学校ブラスバンド、中学校吹奏楽、箏演奏、吟詠、社交ダンス、フラダンス、太極拳など
  - ▶ **展示** 児童作品、水墨画、書道、生け花、切り絵、パッチワークなど
  - ▶ **スポーツ** 小学生ホールインワン大会、グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会
  - ▶ **模擬店** ラーメン、焼きそば、焼き鳥、たこ焼き、フランクフルト、フライドポテトなど

※駐車場の台数が少ないので、車での来館はできるだけお控えください。

八甲田自然塾エコヘルス連続講座

とき ①10月4日(土)午後2時～5時  
②10月25日(土)午後1時～4時

ところ 焼山湯の平 蒼星の森

内容 ①「命を見つめ直す」

②「自然を食べる収穫感謝祭」

定員 各30人

費用 ①1000円 ②2000円

申込期限 講座開催日の前々日まで

申し込み方法 講座名・氏名・電話・住所を記載し、ファクスまたは

メールで申し込み

FAX 275022

メール [satoh@hakkoda-jyuku.com](mailto:satoh@hakkoda-jyuku.com)

八甲田自然塾 事務局・佐藤

☎ 080-1815-1624



消費生活展

安全・安心な消費生活の向上を図るため、消費生活情報を提供する展示会を開催します。

とき 10月4日(土)・5日(日)

午前10時～午後4時（5日は午後3時まで）

ところ 道の駅とわだ

内容 消費生活情報パネル展示、リサイクル・手芸品販売など

申 市消費者の会（市外郭団体事務局 内）

☎ 6783

消費者問題講演会

「イサバのカツチャ」でおなじみ「とおかいちしゅうえつ」の十日市秀悦さんによる「詐欺被害に遭わないための講演会」です。

とき 10月16日(木)

午後1時30分～3時

ところ 市民文化センター

参加料 無料（事前に入場整理券が必要です）

申込期限 10月8日(水)

申 市消費者の会（市外郭団体事務局 内）

☎ 6783

