

## 講座・教室



**地域包括支援センターによる教室など**  
**「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方法を学びましょう。

とき 11月14日(金)  
 午前10時～11時30分

ところ 市民交流プラザ

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 11月12日(水)

**■元気はつらつ運動教室**

ロコモティブシンドローム(身体機能の衰えにより介護リスクが高い状態になること)を予防しよう!

とき 11月12日(水)

午前9時30分～11時30分

ところ 市民交流プラザ

対象 おおむね65歳以上のかた

定員 30人(先着順)

内容 座ってできる体操など

持ち物 飲み物、汗ふきタオル、敷物(バスタオルなど)。動きやすい服装でご参加ください。

申込期限 11月10日(月)

**◆いづれも**

地域包括支援センター ☎ 3671

☎ 4416

## 南公民館 講座・教室参加者募集

### 男性のための料理教室(そばうち)

とき 11月16日(日) 午前9時～正午  
 定員 12人(応募者多数時抽選)  
 費用 600円(材料費)  
 持ち物 エプロン、三角巾  
 申込み期限 11月10日(月)

### 干支の和紙工芸教室

とき 11月25日(火) 午前9時～正午  
 対象 20歳以上のかた  
 定員 15人(応募者多数時抽選)  
 費用 1,800円(材料費)  
 申込み期限 11月17日(月)

### 男性のための料理教室(魚料理)

とき 11月30日(日) 午前9時～正午  
 定員 10人(応募者多数時抽選)  
 費用 1,000円(材料費)  
 持ち物 エプロン、三角巾  
 申込み期限 11月17日(月)

※いづれも市内在住のかた

### ワイパーチエ女子サッカー教室

女子サッカーの普及のため、チーム「ワイパーチエ」の指導によるサッカー教室を開催します。

とき 11月8日(土) 午後6時～7時

ところ 若葉球技場

対象 小学3年生以上

定員 100人

費用 500円(当日)

持ち物 トレーニングシューズ、タオル

申込期限 11月8日(土)

申し込み方法 電話、FAXまたは

当日直接会場へ

問合せ NPO法人市サッカー協会

☎ FAX 2080



### 市民企画型講座

**■手打ちそば作り体験教室**

とき ①11月26日(水) ②12月12日(金)  
 午前9時～正午

ところ ①東公民館 ②南公民館

対象 手打ちそばに興味のあるかた

で年齢は問いません

定員 両日とも12人(先着順)

費用 600円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾

申込期限 各開催日の10日前

☎ スポーツ・生涯学習課

☎ 2318



【有料広告欄】 総務課広報男女参画係 ☎ 6702

いづみ法律事務所 弁護士 鈴木 陽大  
 弁護士 花生 耕子  
青森県弁護士会所属

## 離婚、相続、不動産 交通事故、債務整理

その他、様々な法的なお悩みについて  
 法律問題の専門家である弁護士にご相談を

☆初回30分法律相談料無料

Tel. 0176-58-6558

青森県十和田市西一番町17番6号 2階

http://izumi-law.sakura.ne.jp

## 十和田湖公民館まつり ☎ 2102

とき 12月7日(日)  
 午前9時30分～午後3時45分

ところ 舞台発表は法奥小学校体育館  
 展示発表は十和田湖公民館

内容 ▶ **舞台発表** 舞踊、ダンス、コーラス、フラダンス、手踊り、鶏舞、楽器演奏  
 ▶ **展示発表** 短歌、裂織、書道、生け花、陶芸、児童生徒作品  
 ▶ **即売コーナー** ドーナツ、コーヒー、串餅など