



市民の広場

市民の皆さんが行う催しの紹介、サークルなどの会員募集のコーナーです。費用の記載がないものは無料です。掲載希望のかたは市ホームページをご覧ください。

健康でいきいき手踊り輪 パートII

新しい盆踊りの普及のため、駒っこサンバと、とわだ音頭の無料講習会を行います。

とき 9月5日、26日、10月10日、24日（いずれも土曜日）

午後5時～6時

ところ 市民交流プラザ

持ち物 熱中症予防用飲料水、汗拭きタオルなど

☎とわだ夏おどり実行委員会事務局
・沖沢 ☎ 090-4313-4295

「みんなしておどるべゃ」 三本木小唄流し踊り参加者募集

とき 9月11日(金)

午後5時30～6時30分

ところ さくらの広場に午後5時集合
※衣装は自由です。着物のレンタルもあります。

■練習日

とき 9月4日(金) 午前10時～正午
午後7時～8時30分

ところ 市民交流プラザ

☎三本木小唄普及委員会（十和田商工会議所内） ☎ 1111

ノルディック・ウォーク講座

ノルディック・ウォークの基礎知識として、運動効果の講義と、ポールを使ったウォーキングの学習をします。

とき 9月11日(金)

午前9時30分～11時30分

ところ 南公民館

対象 ノルディック・ウォークに興味のあるかたで未経験者

定員 20人

申し込み方法 9月7日(月)の午前8時～午後5時に電話でお申し込みください。

☎☎十和田ノルディック・ウォーク・クラブ・山田 ☎ FAX ☎ 5558

第44回十和田マンドリンクラブ 演奏会

宝塚マンドリン・ギターオーケストラが賛助出演します。

とき 9月19日(土) 午後2時開演

ところ 市民文化センター

☎☎十和田マンドリンクラブ・藤原
☎ 2285

市ソフトバレーボール大会 参加チーム募集

とき 9月27日(日) 午前9時～

ところ 市総合体育センター

競技種別 男子、女子、混合の各部

主催 市バレーボール協会

申し込み方法 競技種別、チーム名、選手名（4～8人分の性別、年齢）を記入して20日(日)までにFAXでお申し込みください。

☎☎川村 FAX ☎ 5828

☎ 090-6253-8789

無料体験「やさしいヨガ講座」

いろいろな呼吸を使ったストレッチや瞑想、簡単にできる矯正です。

とき 9月27日(日) 午後1時～3時

ところ 東公民館

対象 大人 定員 8人（先着順）

持ち物 タオル、飲み物（マットは有無どちらでも）

申込期限 9月26日(土)

☎☎やさしいヨガ講座・山田 ☎ 5802

第27回 「MOA 美術館十和田児童作品展」

とき 9月27日(日)～10月2日(金)

午前9時～午後4時

ところ 市立中央病院2階ギャラリー

☎(公)MOA美術館十和田児童作品展実行委員会 ☎ 5387

認知症予防の脳トレ教室

考えて、声を出し、笑う！脳トレしながらコミュニケーションで前頭葉が若返る！

とき 9月1日から平成28年2月23日までの毎週火曜日（9月29日は除く）

午後1時30分～午後3時

ところ 市民交流プラザ

対象 50歳以上

定員 先着25人

費用 500円（茶菓子代）

※事前申し込みは不要です。

☎スマイルラボ ☎ 8922

メール office@smilelab.info

【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 ☎ 6702



社会福祉法人 福祉の里

老人保健施設 **みのり苑**



〒034-0061
十和田市大字切田字横道100-22
TEL 0176-25-1100 / FAX 25-1115



ケアハウスポナール十和田

〒034-0089
十和田市西二十三番町30-36
TEL 0176-22-2211 / FAX 22-5621



福祉の里 アネックス元町

〒034-0002
十和田市元町西一丁目13-36
TEL 0176-21-1888 / FAX 21-1880

福祉の里では、看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士などの数多くの専門職が働いています。

