

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）を予防するための筋力・体力づくり「いきいき百歳体操」を体験しましょう。

とき 10月8日(木)

午後1時30分～3時30分

ところ 市総合体育センター

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、タオル、内履き

申込期限 10月7日(水)

※動きやすい服装でご参加ください。

申問 地域包括支援センター

☎ 3671

認知症高齢者の徘徊時声掛け模擬訓練参加者募集

徘徊者が不安を感じないように、搜索、保護を目的とした声掛けをする訓練です。ぜひご参加ください。

とき 10月15日(木)

午後1時30分～3時30分

ところ 街なか市場（アートステーショントワダ向い）

定員 30人

申込期限 10月9日(金)

※歩きやすい靴でご参加ください。

申問 地域包括支援センター

☎ 3671

講座・教室

とわだみらい青年講座

第3、4講座

各公民館などが企画した若者のための講座です。

■第3講座「筆ペンで書」

祝儀袋や香典袋の表書きのために

実用筆ペンを学びます。

とき 10月22日(木)

午後6時30分～8時30分

ところ 東公民館

費用 500円

（筆ペン・お手本代）

申込期限

10月15日(木)



■第4講座「美容と健康について」

自分の魅力を引き出す！健康や身だしなみについて学びます。

とき 11月5日(木)

午後6時30分～8時30分

ところ 市民交流プラザ

申込期限 10月29日(木)

◆いずれも

対象 概ね20歳～39歳のかた

定員 15人（先着順）

申 スポーツ・生涯学習課 ☎ 2318

傾聴について学んでみませんか

■傾聴について学んだかたのための

ゲートキーパー養成講座

これまで1度でも傾聴を学んだことがあるかたを対象とした講座です。日常生活での傾聴の基本を振り返るとともに、ゲートキーパーの役割を学んでみましょう。

とき 10月17日(土)

午前9時～正午

ところ 市民交流プラザ

申込期限 10月14日(水)

■傾聴ボランティア養成講座

日常生活やボランティア活動に生かしていくために、気持ちを受け止められたと感じる聴き方の基本を学んでみませんか。

とき 10月18日(日)

午前9時～午後4時

ところ 市民交流プラザ

申込期限 10月14日(水)

◆いずれも講師は

NPO法人シニアライフセラピー

研究所 理事長 鈴木 茂さん

申問 健康増進課 ☎ 6791

十和田湖公民館講座

■炭焼き体験教室

とき 10月18日(日) 午前9時十和田湖公民館集合 講座は正午まで

ところ 中川原炭焼き窯

内容 薪割り、火入れ、釜出しなどを体験

定員 15人（応募多数時抽選）

費用 500円（材料費）

持ち物 長靴、タオル、軍手など

申込期限 10月9日(金)

※汚れてもいい服装でご参加ください。

■食を楽しむⅢ「郷土料理 けいらん作り教室」

こしあんの入った団子を鶏卵の形に丸め、和風だしいただきます。

とき 10月20日(火)

午前9時30分～午後0時30分

ところ 沢田悠学館

定員 16人（応募多数時抽選）

費用 600円（材料費）

持ち物 エプロン、三角巾、布巾

申込期限 10月13日(火)

■伝統工芸講座「裂織教室」

先人の知恵を体験してみませんか。

とき 10月27日(火)～11月20日(金)

毎週火・金曜日 全7回

午前9時～午後3時

ところ 十和田湖公民館

定員 10人（応募多数時抽選）

費用 2500円（材料費）

申込期限 10月14日(水)

申問 十和田湖公民館 ☎ 2102