



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。

ストレッチポール無料体験

ストレッチポールを使って腰痛や肩こり、体の歪みを改善しましょう。
とき 11月11日(水)

①午前9時30分②午前10時30分

③午後6時45分④午後7時45分

①～④いずれも45分間行います。

いずれか1回お申し込みください。

ところ 市民交流プラザ

定員 12人(初めて体験する女性に限り)

持ち物 ヨガマットかバスタオル

申し込み方法 電話(先着順)

☎十和田ボディビル・フィットネス協会・加藤 ☎090-8580-9169

スポーツ吹矢体験教室

呼吸を使って矢を吹き飛ばす簡単なスポーツです。呼吸器を鍛えることで諸病の予防にもつながります。

とき 11月22日(日)、12月6日(日)

午前10時～11時30分

ところ 東公民館

対象 小学生以上どなたでも

定員 15人

申し込み方法 電話(先着順)

☎スポーツ吹矢駒っこ十和田支部・寺下 ☎090-6169

ご当地ベビーヨガ

ポーズと呼吸法で産後の骨盤を引き締め、下腹ポッコリを改善します。助産師による母乳ケア講座とベビーマッサージもお楽しみください。

とき ①11月28日②12月12日

③平成28年1月16日④2月27日

⑤3月26日 いずれも土曜日

午前9時45分～11時40分

ところ 東公民館または市民交流プラザ

対象 ①③⑤産後1カ月以降の母親(託児は1歳未満児優先)
②④生後4カ月以上の母子(託児なし)

費用 各回1,500円(託児は別途)

持ち物 申込時にご説明します

申し込み方法 電話またはメール

☎ご当地ヨガ実行委員会

☎080-3501-6790

メール gotohchiyoga@gmail.com

専門家と楽しむ

十和田湖ジオパーク遊覧

地質の専門家をお迎えし、遊覧船から十和田火山の歴史を学べる貴重な機会です。ジオパークとしての十和田湖を楽しみましょう。講師は産業技術総合研究所の工藤崇さんです。

とき 11月8日(日)

午前10時～午後0時30分

ところ 十和田ビジターセンター集合

費用 2,000円(遊覧船代含む)

申込期限 11月6日(金)

☎NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会 ☎090-5866

十和田ジュニアアルペンスキーチーム会員募集

対象 小学生以上

練習日 12月中旬～平成28年3月40日程度(ナイター含む)

ところ 十和田湖温泉スキー場

申込期限 11月30日(月)

☎同チーム・澤巴 ☎090-4881-7556

第11回九条・平和文化祭

とき 11月21日(土) 午後1時～5時

22日(日) 午前9時～午後4時

ところ 市民文化センター

展示部門 日中戦争の関係資料、文芸、美術、写真など

発表部門 コンサート、体験談など

☎九条を守る上十三の会

上北地方教育会館 ☎090-4271

医師から楽しく学ぼう 健康乗馬教室

健康乗馬と精神疾患の関わりや、動物介在療法などに詳しい3人の女性専門医を講師に迎え、講演と体験乗馬を行います。

とき 11月14日(土)

午後1時～4時30分

ところ 駒っこランド

定員 50人(先着順)

費用 2,000円(内訳:講演1,000円、体験乗馬1,000円 どちらか一方の受講もできます)

小学生以下無料

申込期限 11月8日(日)

☎十和田健康乗馬推進協議会事務局・櫻田 ☎090-3405

飾り巻きずしを作ってみよう

お弁当やホームパーティーに大活躍。楽しく作れて、きっと夢中になりますよ。

とき 11月28日(土)

午前9時～正午

ところ 市民交流プラザ

定員 24人 費用 800円

持ち物 三角巾、エプロン、筆記用具

申込期限 11月15日(日)

☎食養生の会・苦米地

☎090-5830-3356

みのりの秋の盆踊り

ナニヤドヤラ教えます。生の太鼓歌です。三本木小唄、八幡馬、とら丈様、八戸小唄、津軽甚句ほか。

とき 11月14日(土)

午後6時～9時

ところ 市民交流プラザ

定員 50人

持ち物 タオル、飲み物、草履

☎とわだナニヤドヤラ保存会・中村

☎090-6059