

ご当地ベビーヨガ

ポーズと呼吸で産後の骨盤を引き締め、下腹ポッコリを改善します。助産師の赤ちゃん相談とベビーマッサージもあります。

とき 午前9時45分～11時40分
 ①4月23日②5月28日③6月25日
 ④7月23日⑤8月27日⑥9月24日
 ⑦10月22日⑧11月26日⑨12月17日
 ⑩1月28日⑪2月25日⑫3月25日
 (全て土曜日)

ところ 東公民館または市民交流プラザ「トワール」(予約時にお知らせします)

対象 産後1カ月からの母親(託児付・1歳未満優先)

費用 1,500円(託児希望のかたは1歳未満別途500円・1歳以上800円)

持ち物 ヨガマットやバスタオル、赤ちゃんお世話グッズなど
 ※動きやすい服装でご参加ください。

申間ご当地ヨガ実行委員会

☎080-3501-6790

メール gotohchiyoga@gmail.com

グラウンド・ゴルフ参加者募集

グラウンド・ゴルフを通して健康・仲間づくりをします。

とき 4月12日(火)～毎週火・土曜日
 午前9時～11時30分

ところ 東公民館

定員 120人

費用 年会費1,000円

申し込み受け付け 4月12日(火)

午前8時45分から

※用具はお貸しします。

☎立崎 090-6853-8971

市民グラウンド・ゴルフ 体験教室

とき 4月18日(月)、22日(金)

午前9時～正午

ところ 市陸上競技場

※用具は貸し出します。

申間市グラウンド・ゴルフ協会

・藤本 ☎ 23 3996

十和田野鳥の会 バードウォッチング

とき・ところ

4月24日(日) 休屋・大川岱

5月5日(木) 蔦沼

6月26日(日) 小川原湖ほか

7月24日(日) 八甲田山(登山装備)

8月21日(日) 三沢海岸

9月4日(日) 六ヶ所村尾鮫沼ほか

持ち物 簡単な昼食など

※桜の広場南側に午前8時までに集合。車で相乗りし移動します。開催日により集合時間が異なる場合があります。

申間十和田野鳥の会・中野渡 ☎ 24 9826

極真カラテ無料体験入門

極真カラテを体験してみませんか。

とき 4月の毎週水曜日
 午後7時～8時30分

ところ 南公民館

対象 5～6歳

申し込み方法 直接会場にお越しください。

※動きやすい服装でおいでください。

☎極真十和田道場・千葉

☎090-2608-9012

ジュニアソフトテニス講習会

とき 4月9日(土)～10月31日(月)の
 毎週月・水・土曜日

▪ 毎週月・水曜日

午後4時30分～6時30分

▪ 毎週土曜日 午前10時～正午

ところ サン・スポーツランド

対象 小学2～6年生

定員 30人

費用 8,000円(保険、登録代等)

持ち物 ラケット、テニスシューズ

申込期限 4月7日(木)

申間市ソフトテニス協会・八島

☎090-4884-1227 FAX 23 9270

ジュニアカンフー・太極拳 無料体験教室

とき 4月11日～5月9日の毎週月
 曜日 午後7時～8時

ところ 志道館

対象 小学生～高校生(保護者も参加可能)

持ち物 室内用シューズ

申込期限 4月11日(月)

申間市武術太極拳連盟・加賀

☎ FAX 24 1208

十和田ウォーキングクラブ 会員募集

日本ウォーキング協会の加盟団体で、自然と親しみ、健康と心身の涵養を図り、明るい社会の発展に寄与することを目的としています。

とき 4月～11月(月1～2回)

ところ 稲生川、蔦沼、奥入瀬溪流、鯉艸郷、横浜菜の花、八甲田山ほか(5～8km程度)

費用 年会費3,000円、入会金1,000円、家族会員(2人で)5,000円

申間河野スポーツ内十和田ウォーキングクラブ ☎ 23 2241

硬式テニス会員募集

とき 4月13日～10月26日の
 毎週水曜日 午後7時～9時

ところ サン・スポーツランド

対象 20歳以上

定員 20人

費用 年会費3,000円とコート代毎回300円

持ち物 硬式テニスラケット、テニスシューズ

申間ファインテニスクラブ・沼岡

☎090-7792-4936

十和田市子ども劇団 団員募集

演技、ダンス、歌のほかにも楽しいイベントがたくさんありますよ。

とき 毎週金曜日 午後7時～

ところ 南公民館

対象 小学1年生～中学1年生

費用 月額2,000円

※動きやすい服装でお越しください。

申間十和田市子ども劇団・大久保

☎080-1834-5134

剣道体験教室

初心者のかた、大歓迎です。

とき 4月11日(月)～15日(金)

午後6時～7時

ところ 志道館

申間市剣友会・大木

☎090-7330-1623