

南公民館講座（食を楽しむ教室）
女性のためのそば打ち体験



平成 28 年度自衛官など募集 申問 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 ☎53 1346				
募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	試験場所（予定）
自衛官候補生	男子で 18歳以上 27歳未満 の人	年間を 通じて 行って います。	受付時にお知らせします。	
防衛大学校 一般採用試験 (後期日程)	18歳以上 21歳未満 の人 (細部は募集 要項参照)	1月21日 (土)～ 1月27日 (金)	第1次試験 : 2月18日(土) 第2次試験 : 3月10日(金)	第1次試験 : 仙台駐屯地 第2次試験 : 防衛大学校

内容 歌謡、民謡、旧舞踊、新舞踊
(個人、団体、子どもの部)
申込期限 1月23日(月)
申し込み方法 市防犯協会事務局、
各支部備え付けの申込書に記入の
上、提出してください。
申問 市防犯協会事務局(市外郭団体
事務室内) ☎51 6783

とき 1月25日(水)
午前9時30分～正午
対象 市内に住む成人女性
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
申込期間 1月5日(木)～11日(水)
申問 南公民館 ☎22 4416

とき 1月25日(水)・26日(木)
午前9時30分～午後3時30分
対象 勤労青少年ホーム
両日参加できる人
定員 10人(先着順)
費用 千円(材料費)
持ち物 昼食、エプロン、霧吹き、
タオル、はさみ、物差し
申込期限 1月13日(金)
申問 十和田きみがらスリッパ生産組合
☎51 6746

いきいき健康づくり事業
室内ベタンク講習会
とき 1月20日(金)
午後7時～8時30分
※事前申し込みは不要です。
室内ベタンク大会(3人1組)
とき 1月21日(土)
午前8時30分受け付け開始
午前9時15分試合開始
申込期限 1月18日(水)
※参加賞と入賞者への賞品がありま

※3人揃わなくても申し込み可能。
◆いづれも
▼ところ 総合体育センター
※内履き持参、傷害保険は各自加入
してください。
申問 スポーツ・生涯学習課
☎72 2317

レベルアップ市民スキー教室
とき 1月14日(土)・15日(日)
リフト券売り場前に午前9時30分
集合、午後3時まで
ところ 十和田湖温泉スキー場
対象 小学生以上の市民
費用 無料(リフト券は別途。レベ
ルにより異なるため、当日の講師
に確認し購入してください)
申込期間 1月5日(木)～12日(水)
申問 市スキー協会事務局 ☎23 2420

中央病院「市民健やかセミナー」
とき 1月25日(水) 午後4時～5時
ところ 中央病院1階外来待合室
1月の演題「バランスよく食べてい
ますか？」
講師 栄養科 栄養士 森 有希
※事前申し込みは不要です。
申問 中央病院業務課 ☎23 5121



【有料広告欄】

関係画参女報広課総総 ☎51 6702

YOTUBA
よつ葉 **メディカルフィットネスよつば**

★★1月14日(土)からワンコイン(500円税込)教室が始まります★★

よつば健康教室
毎週土曜日 10:00～11:00

生活習慣病予防
介護予防体操
チエアエクササイズ等

美Bodyバランス
毎週土曜日 13:00～14:00

ストレッチ
バランスボール
筋カトレーニング
チューブトレーニング等

冬休み部活応援企画
体幹トレーニング
開催中-1月20日(金)まで
月曜・金曜日 16:00～17:00
対象:中学生、高校生
料金:300円(税込)

いずれも動きやすい服装、シューズ、タオル持参でご参加ください