

# 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。

## ストレッチポールとエアロビクス体験会

①ストレッチポールを使って体の歪みを改善しましょう (30分)  
 ②エアロビクスで楽しくいい汗をかきましょう (60分)  
 ※①、②の両方、またはどちらか一方でも結構です。  
 とき 2月13日、20日、27日  
 いずれも月曜日  
 ①午前10時、午後7時  
 ②午前10時30分、午後7時30分  
 ところ 市民交流プラザ「トワレ」  
 定員 各回5人 先着順  
 持ち物 ヨガマットかバスタオル、シューズ、汗拭きタオル  
 ※電話でお申し込みください。  
**申込** ストレッチポール&エアロビクス de からだ整え隊・加藤  
 ☎ 090-8580-9169

## 食卓の向こうに見えるものだから「弁当の日」なんだ(講演会)

子どもたちが自ら弁当をつくることで生きる力や自己肯定感を育む食育の活動に関する講演会です。講師は著書『食卓の向こう側』で知られる佐藤弘氏です。  
 とき 2月11日(土) 午後2時～4時  
 ところ 富士屋グランドホール  
 定員 150人  
 申込期限 2月9日(木)  
**申込** あおもり野菜ソムリエの会とわだクラブ・照井 ☎ 080-5096-5424  
 F A X ☎ 1266  
 メール towadasomurie@yahoo.co.jp

## 小・中学生プログラミング教室

超小型コンピューター RaspberryPiZero<sup>ラスベリーパイゼロ</sup> (日本語化済みシステム SD8GB 付き) でプログラムの初歩を学んでみませんか? プログラミング言語は、初心者にも使いやすいスクラッチを用います。プログラムを完成できた人には、英国から直輸入した RaspberryPiZero をプレゼントします。  
 とき 2月26日(日) 午後1時～4時  
 ところ 市民交流プラザ「トワレ」  
 対象 小学4年生～中学2年生  
 定員 10人 (先着順)  
 持ち物 android 用充電器、USB キーボード、USB マウス  
 申込期限 2月16日(木)  
 申し込み方法 ホームページからダウンロードした申し込みファイルに必要な事項を入力しメールに添付して提出してください。  
**申込** 十和田工業高校放送委員会内 十和田へ宇宙を P R  
 ホームページ  
<https://sites.google.com/site/10bcjapan/arubamu>  
 メール 10BC.japan+raspi@gmail.com

## 「老いても、病んでも、住み慣れた処で暮らす」～自助・互助のまちづくり～ (市民公開講座)

病や老いた時に、安心して暮らせる方法を考えるための講演会です。この機会に、自分らしい生き方や暮らし方について、私たちと一緒に考えましょう。  
 とき 2月19日(日)  
 午前10時～午後0時30分  
 ところ 市民文化センター  
 定員 900人  
**申込** 十和田エンド・オブ・ライフケア研究会・太田 ☎ 080-5556-5864  
 メール ryokuoota@me.com

## オペレッタ「こうもり」キャストオーディションを実施します

11月19日(日)市民文化センターにて開演のオペレッタ「こうもり」日本語上演のキャストオーディションを実施します。  
 とき 3月19日(日) 午後2時～8時  
 ところ 市民文化センター  
 対象 音楽大学卒業か楽譜の読める人  
 募集人数 本キャスト含8～15人程度  
 費用 3,000円 (オーディション参加費)  
 応募締切 2月28日(火)必着  
 申し込み方法 「オーディション希望・名前」を件名にし、下記へ空メールを送信するか、直接電話をしてください。後日応募用紙などをメールで送信します。  
**申込** 十和田市オペラ振興会・山内  
 ☎ 090-6251-4130  
 メール una\_stella\_cadente@hotmail.co.jp

## 南小学校合唱部第34回定期演奏会

「かがやけ笑顔 心にひびく 歌声を」を合言葉に楽しく練習に励んでいます。応援して下さる地域の皆さまへ感謝の気持ちを込めて歌います。  
 とき 2月4日(土)  
 午後1時開場・1時30分開演  
 ところ 南小学校体育館  
**申込** 南小学校・教頭村山 ☎☎ 2285

【有料広告欄】

関係課総務課 広報男女参画係 ☎ 6702

**YOTUBA 株式会社エーパグリーン** 十和田市東十一番町23-35  
**よつ葉 複合型介護施設 よつ葉** TEL:0176-58-5757 (代)

**café フォーリーフ 2月イベント**

2/7 (土) 14:00～  
 ポーセラーツ講座  
 ¥2,000(材料、転写紙、焼成込)  
 ★真っ白な磁器をキャンパスにして好みの色や柄の転写紙を張ったりして、テーブルウェアを作るハンドクラフト♡

2/8 (日) 10:00～  
 ベビーマッサージ  
 ¥1,500 ケーキセット付  
 ★いつものお出かけセット、バスタオル一枚 赤ちゃんの飲みもの(母乳、ミルク、お茶等) ママに愛情を持ってふられた赤ちゃんは、気持ちよくなりニコニコ♡

2/8 (土) 10:30～/13:00～  
 ソフト粘土講座  
 ランチ付2,500円  
 ★午前と午後の二回開催! 各回6名様とさせていただきます♡

2/28 (火) 10:00～  
 椅子でできる仙人体操  
 ルーシーダットン  
 ワンドリンク付き800円  
 ★深い呼吸でゆっくとポーズを行います。年齢に関係なく楽しんでいただけます。  
 ★効果  
 腰痛・肩こりの緩和/柔軟性アップ  
 シェイプアップ/姿勢の改善  
 リラックス効果/ストレス解消 等

**メディカルフィットネスよつば**

**スタジオメニュー**

月	18:30(50分)ルーシーダットン 19:30(50分)呼吸と瞑想 ヨガ	吉米地 川端 (第1.3.5週) 古間木 (第2.4週)
火	17:00スポーツ吹き矢 18:30(50分)ZUMBA 19:30(50分)日本舞踊	寺下・小野 土岐 (第2.4週) 花柳
水	16:30(90分)Hula	上井
木	17:00(50分)スポーツ吹き矢 19:00(50分)からだリセット 20:00(50分)ストレッチポール	寺下・小野 岩澤 岩澤
金	18:30(50分)ZUMBA 19:30(50分)日本舞踊	土岐(第5週休) 花柳
土	10:00(60分)健康教室 13:00(60分)美Bodyバランス	岩澤 岩澤

**パーソナルトレーニング START!**  
 疲れやすい、肩こり腰痛、シェイプアップしたいなど悩みの原因は人それぞれ。あなたの体を手チェックして、個別にトレーニングしていきます。  
 ★1時間2,000～5,000円 (詳しくはお問い合わせください)  
 個々の目的や体力・筋力・ベースなどそれぞれに合わせてトレーニングができます♡