



## 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。

### 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 10月28日・11月25日・12月16日・平成30年1月27日・2月24日・3月24日  
(全て土曜日)

午前9時45分～11時40分

ところ 東公民館(10月28日ののみ市民交流プラザ「トワレ」)

対象 産後1カ月からの母親(託児付・1歳未満優先)

参加費 各回1,500円(託児希望の人は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

※申し込みが必要です。

※動きやすい服装でお越しください。

☎ご当地ヨガ実行委員会

☎080-3501-6790

メール gotohchiyoga@gmail.com

### 乙女の像ものがたり講演会

高村光太郎連翹忌運営委員会代表小山弘明氏を講師に迎え、乙女の像に秘められた歴史と浪漫を学ぶ講演会を開催します。

とき 10月21日(土)  
午後6時開演  
(午後5時30分開場)

ところ 東公民館

定員 200人(先着順)

※申し込みは不要です。

☎三本木小地区安全・安心協働活動協議会・佐藤 ☎090-4552-2375

### 極真カラテ無料体験入門

気軽に極真カラテを体験してみませんか。

とき 10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歳～60歳

※動きやすい服装でお越しください。

☎極真十和田道場・千葉

☎090-2608-9012

### 十和田野鳥の会 バードウォッチング

とき・ところ

10月1日(日) 惣部牧場

11月19日(日) 蔦沼

12月3日(日) 小川原湖  
平成30年

1月21日(日) 間木堤～百石海岸

2月11日(日) 八戸海岸

(※桜の広場南側 午前8時40分集合)

3月25日(日) 小川原湖

持ち物 簡単な昼食など

※申し込みは不要です。

※桜の広場南側に午前9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。

☎十和田野鳥の会・中野渡 ☎24 9826

### 奥入瀬渓流エコツアーリズム 市民のつどい

奥入瀬渓流などの魅力を再発見し、自然保護の大切さを学びませんか？

第1部 講演

講師：元外務大臣 田中眞紀子氏

「神秘の奥入瀬渓流に魅せられて」

第2部 コンサート コールアゼリア

「湖畔の乙女」「奥入瀬」ほか

とき 10月27日(金)  
午後1時開演(正午開場)

ところ 市民文化センター

☎NPO法人十和田奥入瀬郷づくり大学・佐々木 ☎23 5488

### 創立70周年記念 三本木中学校吹奏楽部 第35回定期演奏会

ゲストにオペラ歌手の吉田信子さんをお迎えして、おもてなしの心を込めて演奏します。

とき 10月22日(日)  
午後2時開演  
(午後1時30分開場)

ところ 市民文化センター

☎三本木中学校 ☎23 3595

### スケードボードフェス 参加者募集

スケードボードコンテストとプロライダーによるデモ滑走があります。スケードボード体験もできます。

とき 10月8日(日)  
午前10時～午後3時

ところ 道の駅とわだびあ

定員 100人(先着順)

費用 一般1,500円、高校生以下500円  
※当日会場でエントリーを受け付けます。

※用具、プロテクターは各自でご準備ください。

☎十和田スケードボードサービス・鳥谷部 ☎243324

### トリオ・カルペディエム コンサート

フルート(関聡子)・ファゴット(十和田市出身の前田正志)・ハーブ(成田しのぶ)による演奏会です。

とき 10月21日(土)  
午後5時30分開演  
(午後5時開場)

ところ 現代美術館休憩スペース  
(カフェ)

入場料 2,500円(ドリンク付き)

※前日までに申し込みください。

☎事務局・小川 ☎24 2983

### 見守り保育ボランティア募集

子育て世代の学びをサポートする保育ボランティアを募集しています。子育て経験を活かしてみませんか？

▶保育ボランティア養成講座(勇気づけのアドラー心理学講座)

とき 10月19日(木)午後5時～7時  
募集人数 保育士 5人  
一般 10人

▶ボランティア体験会

とき 10月12日・19日・26日・11月9日・16日(全て木曜日)  
午後6時30分～9時  
(参加可能な日をお選びください)

◆いづれも

ところ 市民交流プラザ「トワレ」  
※各日3日前までに申し込みください。

☎NPO法人スマイルラボ

☎・FAX ☎23 8922

メール office@smilelab.info