

講座・教室

中央病院「市民健やかセミナー」

とき 9月26日(水) 午後4時～5時

ところ 中央病院1階外来待合室
演題「ロコモチャレンジしませんか？」

講師 リハビリテーション科
技師長 清水涼子

※申し込みは不要です。

☎ 中央病院業務課 ☎ 235121

いきいき健康づくり軽スポーツ教室

「室内ベタンク教室(第1期)」

とき 9月7日・14日・21日(いずれも金曜日) 午前10時～正午

ところ 市総合体育センター
※室内用運動靴持参、傷害保険は各自で加入してください。

※申し込みは不要です。
☎ スポーツ・生涯学習課

☎ 2317

リズム&フィットネス教室(後期)

とき 10月15日～平成31年3月11日

までの毎週月曜日(第1月曜日と祝日を除く) 全13回

①午後2時～3時30分 ②午後7時～8時30分(①、②のいずれか)

ところ 市総合体育センター
内容 エアロビクス

対象 18歳以上

定員 各50人(先着順)

費用 ▼新規の人▽65歳未満

2500円▽65歳以上 1800円

▼前期に参加した人▽65歳未満

650円▽65歳以上 600円

申し込み方法 参加料を持参の上、申し込みください(電話での申し込み、代理での申し込みはできません)。

申込期間 ▼新規の人 9月11日(火)～10月2日(火)▼前期に参加した人 9月18日(火)～10月2日(火)

午前9時～午後8時(日曜日・祝日は午後4時まで)

☎ 市総合体育センター ☎ 255555

申 市総合体育センター ☎ 255555



第35回市発明工夫展

とき 9月7日(金)～9日(日) 午前9時～午後6時

ところ 市民交流プラザ「トワール」

☎ 市発明協会事務局(商工労政課内)

☎ 6774

青少年育成十和田市民大会

「あいさつと読書で 明るく心豊かな子どもを育てよう」をスローガンに、あいさつ・読書を通して、朗らかなコミュニケーションを促し、感受性・創造力豊かな青少年を育成する取り組みを推進します。

とき 9月15日(土) 午後2時～4時

ところ 市民文化センター

内容 ▼あいさつ・読書標語コンクール表彰▼大会宣言▼講演(とわだ市民カレッジ第5講座・家読講演会と共催)▼演題 「真珠まりこ講演会 もったいないと絵本の話」

▽絵本作家 真珠まりこさん

※申し込みは不要です。

☎ スポーツ・生涯学習課

☎ 2318

郷土館企画展「十和田湖噴火とその時代」

今から約1100年前に起こった十和田湖噴火が地域にどのような影響を与えたのか、各時代の歴史資料はどのように記録したのかを展示します。

とき 9月29日(土)～11月11日(日) 午前9時～午後5時(月曜日休館)

ところ 郷土館

☎ スポーツ・生涯学習課

☎ 2313

【有料広告欄】 「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申込先 総務課広報男女参画係 ☎ 6702