



## 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。掲載希望の団体、サークルの方は市ホームページをご覧ください。

### スノーシューを履いて歩きますか？

冬場の運動不足解消のため、鳶沼や十和田湖(敢湖台)をスノーシュー(西洋かんじき)を履いて歩きますか。とき・ところ

①鳶沼スノーシューランプリング  
3月16日(土) 午前9時～正午  
鳶温泉駐車場集合

②十和田湖敢湖台スノーシューランプリング  
3月23日(土) 午前9時～午後3時  
奥入瀬溪流館駐車場集合

対象 ①5キロ(2時間半)の雪道を歩ける人

②10キロ(5時間)の雪道を歩ける人

※①、②ともに休憩をとりながら歩きます。スノーシューは持参ください。

費用 各500円(保険代)

持ち物 スノーシュー、ハイキングシューズ(長靴)、帽子、手袋、タオル、飲み物、甘い物(②に参加の人は昼食)

申込期限 ①3月14日(木)②3月21日(木)  
※荒天時は中止します。

申問 どんぐりの森山楽校・小川

☎090-9037-4701

### 3.8 国際女性デーを祝うつどい

青森県内第1位の女性議員議席占有率を祝し、5人の女性議員から十和田市の男女共同参画政策などについてお話を伺います。

とき 3月9日(土)  
午後2時～4時

ところ 市民文化センター

定員 50人

※申し込みは不要です。

申問 I 女性会議十和田支部・高森

☎☎1519

### 文化庁伝統文化親子ふれあい文化教室事業参加者募集

華道池坊 季節のいけ花と日本舞踊のレッスン(所作、礼儀作法、着付け、帯結び)です。

とき 3月16日、4月20日、5月18日・25日、6月15日、7月6日・20日、8月3日・24日(いずれも土曜日) 午後6時～9時

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 3歳以上

定員 15人(先着順)

費用 500円(花代)

持ち物 浴衣、足袋(白ソックス)、タオル

※申し込みは随時受け付けしています。

申問 木村 ☎090-7939-8294

花柳 ☎090-8783-0588

### 特別講演 「即位の礼と大嘗祭」

2019年の御即位を間近に控え、昭和天皇の「大喪の礼」、今上天皇の「即位の礼」「大嘗祭」に掌典として携わったいけはな青山御流28世家元・園 楽山によるスライドなどを交えながらの特別講演です。

とき 3月16日(土)  
午後1時30分～午後3時30分  
(開場 午後1時)

ところ 市民文化センター

演題 即位の礼と大嘗祭

講師 青山御流28世家元 園 楽山  
※申し込みは不要です。

申問 いけはな青山御流青森支部・高木

☎080-1809-1507

### 月のリズムに合わせた タイ式ヨガ

マッサージのようなヨガです。ゆがみは健康面にも良くないので、ちょっとしたコツでゆがみを改善できます。全身運動で滞りのない流れの良い体にしましょう。

とき 3月6日(水)からの毎週水曜日  
午後7時～8時45分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

定員 20人(先着順)

費用 600円

持ち物 ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物、バスタオル

※申し込みは随時受け付けしています。

申問 食と健康 in 十和田・木村

☎090-8843-0622

### 空手道無料体験教室

「心と身体を鍛える」事を目標に、武道である空手道の動きを楽しく体験できます。道場では、特に礼節を重んじており、技術指導だけでなく、青少年育成に取り組んでいます。

とき ▶3月の毎週金曜日

午後7時～8時

▶3月の毎週土曜日

午後6時30分～7時30分

ところ 志道館

対象 5歳以上

※動きやすい服装でおいでください。

申問 沖縄空手道剛柔流尚礼会十和田

支部・苫米地 ☎090-6227-0419

### 桜田マコトさんと一緒に 音楽と絵本を楽しもう

「子どもゆめ基金事業」による、絵本の読み聞かせや紙芝居を行います。桜田さんのトークと音楽もお楽しみください。

とき 3月16日(土)

午前10時30分～11時45分

ところ 市民図書館 研修室

※申し込みは不要です。

申問 わっこの会・木村 ☎090-7324-8742