

### 三本木小唄流しおどり講習会

「三本木小唄流しおどり」や「東京五輪音頭」などを踊って楽しみませんか。秋まつり、10市大祭典inつがるの参加者も募集しています。

とき・ところ

▶下記いずれも 午後1時30分～  
7月2日(火) 市民文化センター  
8月31日(土) 南コミュニティセンター  
9月18日(水) 十和田商工会館

▶下記いずれも 午後7時～  
7月14日(日) 東コミュニティセンター  
8月9日(金) 市民交流プラザ「トワレ」

▶下記いずれも 午前10時～  
8月22日(木) 西コミュニティセンター  
9月3日(火) 十和田商工会館

◆いずれも

持ち物 飲み物、タオル

☎十和田商工会議所 ☎241111

### 2019 チャレンジ!能トレ

プロの能楽師による能の体験教室です。能の動きを体感し、伝統文化への理解を深めます。

とき

▶ガイダンス  
7月28日(日) 午後1時30分～4時

▶稽古  
8月25日(日) 午前10時30分～正午  
9月15日(日)、10月20日(日)  
午前10時30分～午後3時

▶発表会 (十和田市民文化祭で発表)  
11月3日(日) 午後1時～4時  
ところ 市民文化センター

対象 小学生～高校生とその保護者  
定員 20人  
持ち物 白足袋または白ソックス

※申し込みは随時受け付けています。

☎☎十和田宝生会 (稲生町3-7大竹  
歯科内) FAX ☎27814

メール towada\_hosho@yahoo.co.jp

### ご当地ベビーヨガ

笑顔で楽しく行うヨガです。ポーズと呼吸法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 午前9時45分～11時40分  
①7月27日②8月24日③9月21日  
④10月26日⑤11月16日⑥12月14日  
⑦1月18日⑧2月22日⑨3月28日  
(全て土曜日)

ところ 東コミュニティセンターまたは市民交流プラザ「トワレ」

(申し込みの際にお知らせします)

対象 産後1カ月以降の子どもを持つ母親(託児付・1歳未満児優先)

費用 各回1,500円

※託児希望の人は別途500円(1歳未満)・800円(1歳以上)

持ち物 ヨガマット(またはバスタオル)、赤ちゃんお世話グッズ(タオルも)など

※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

### 「コナラの森」ゲンジボタル観察会

十和田市の原風景が残っている「コナラの森」では、昨年200匹程度のゲンジボタルが飛翔しました。市内でゲンジボタルが見られる数少ないポイントです。ぜひ、ご家族などで見にきませんか。

とき 7月14日(日) ※小雨決行  
午後7時30分(集合完了)～9時

ところ 「コナラの森」駐車場  
(三本木字一本木沢304より50m先)

持ち物 懐中電灯、虫刺され防止スプレー、虫捕り網

※現地に直接お越しください。

☎☎どんぐりの森山楽校・小川

☎090-9037-4701

### ものづくりスペース教室

3Dプリンターを使って、ものづくりに触れてみませんか。待ち時間に小型マイコンのRaspberry PI(ラズベリーパイ)と小型ボールのsphero(スフィロ)を使用して、プログラミングについて体験できます。どなたでも参加できますので、お越しください。

とき 7月13日(土)

午前11時～午後4時

※3Dプリンターを体験したい人は午後3時30分までにお越しください。

ところ まちなか交流スペース「1454」

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用紙に希望開始時間と必要事項を入力し、メールに添付して提出してください。

※申し込みせずに参加もできます。ただし、時間がかかる場合があります。

※詳しくは「十和田 宇宙」で検索してください。

☎☎十和田へ宇宙をPR(県立十和田工業高校)

ホームページ

<https://sites.google.com/site/10bcjapan/arubamu>

メール

redaurora.japan@gmail.com

### 第5回「元気で生き生き～輝く未来へ～地域共生社会の実現にむけて」参加者募集

とき 9月29日(日)

午前9時～午後2時

ところ 市民文化センター

内容

▶弁論大会

原稿用紙2枚程度に自分の思いをまとめて、壇上で発表してみませんか。

▶作品展

あなたのとっておきの作品を展示してみませんか。

▶ファッションショー

これまでの人生の場面や叶えられなかった夢をファッションショーで表現してみませんか。

▶出店

ハンドメイドのパンや菓子、雑貨、アクセサリなど自慢の一品を販売してみませんか。

◆いずれも

申込期間 7月1日(月)～8月15日(木)

※イベントのボランティアも募集しています。詳しくはお問い合わせください。

☎☎コミュニティワーク礎・石橋

☎080-9012-2648

### 「声の広報」製作に参加しませんか

月1回発行の市の広報紙「広報とわだ」や年4回発行の「議会だより」を音訳(朗読)して、編集録音したものを視覚障害者の人にお届けするボランティアです。

興味のある人は、ぜひご連絡ください。

☎☎十和田点訳・朗読奉仕会

☎223782(佐々木)

☎220706(久慈)