

**総合型スポーツクラブ RED HORSE
定期教室開催 会員募集**

① ラグビー部

とき ▶ 10月の毎週日曜日 午前9時～正午 ▶ 11月～令和2年3月の毎週土曜日 午後6時30分～8時30分

ところ 三本木農業高校 芝ラグビー場、南小学校体育館のいずれか

対象 3歳以上(小学生未満は保護者同伴)

費用 小学生未満7,000円、小・中学生8,000円、成人5,000円(年会費)

② 陸上競技部(冬期教室)【全10回】

とき 11月3日、10日、12月1日、8日、令和2年1月5日、19日、2月2日、9日、3月8日、22日の日曜日 いずれも午後1時～3時

ところ 六戸総合運動公園、六戸総合体育館 ほか

対象 小学4年～中学3年生

費用 5,000円(冬期会費)

③ ヨガ部【全12回】

とき 10月～令和2年3月の土曜日(月2回) 午前10時30分～11時30分

ところ 総合体育センター

対象 中学生以上

定員 30人(先着順)

費用 5,400円(保険代含む)

④ ルーシーダットン部【全12回】

タイ式ヨガともいわれる、自己整体を目的としたストレッチ運動です。

とき 10月～令和2年3月の水曜日(月2回) 午前10時30分～11時30分

ところ 志道館

対象 中学生以上

定員 20人(先着順)

費用 5,400円(保険代含む)

※①～④ともに事前に申し込みが必要です。

申問 総合型スポーツクラブ RED HORSE

①・② 成田 ☎ 090-6853-3370

③・④ 小川 ☎ 090-8929-1577

寺向町内会「えがお祭り」

皆さんの笑顔でまちを元気にしましょう。

とき 10月27日(日)
午前10時～午後2時

ところ 寺向会館

内容 ▶ 健康講座「塩分糖分大丈夫？」(食生活改善推進員会) ▶ 演芸ライブ ▶ 手芸展示 ▶ 出店そば・甘酒など ▶ リサイクルコーナー ▶ お楽しみ抽選会 ※臨時駐車場あります。

申問 寺向町内会 ローズマリークラブ・秋元 ☎ 7527

**無料体験 中・高年のための
ゆるくてやさしいヨガ講座**

ストレッチ後の「だるさ」「重たさ」を味わって脳を休めます。身体に優しいひと時を試してみませんか。

とき 10月14日(月)
午前10時～11時50分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

講師 山田 すが子 さん

対象 40歳以上

定員 20人(先着順)

持ち物 マット(バスタオル可)、タオル、飲み物

申込期限 10月13日(日)

申問 ゆるくてやさしいヨガ・後沢

☎ 090-9032-3270

十和田野鳥の会 バードウォッチング

とき・ところ

▶ 10月6日(日) 惣辺牧場

▶ 11月3日(日) 鳶沼

▶ 12月1日(日) 小川原湖

▶ 令和2年1月19日(日)

間木堤～百石海岸

▶ 2月9日(日) 蕪島

(午前8時40分 桜の広場集合)

▶ 3月15日(日) 小川原湖

持ち物 昼食など

※申し込みは不要です。

※午前9時までに桜の広場南側に集合(開催日により集合時間が変更になる場合があります)。

※車で相乗りして移動します。

申問 十和田野鳥の会・中野渡 ☎ 9826

**「食」で咲かせよう!こどもたちの笑顔の花
十和田こども食堂体験交流会**

親子で手打ちうどんを作る子ども食堂を実施します。

自分たちで作ったうどんを実際に食べて、喜びと感動もみんなでお楽しみしながら味わいましょう。

とき 10月20日(日) ①午前11時～、②正午～、③午後1時～

ところ 沢田悠学館

対象 幼児～中学生とその保護者

定員 80人(先着順)

持ち物 エプロン

申し込み受付 10月1日(火)～

申問 十和田こども食堂実行委員会・水尻 ☎ 1815

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。また、小型マイコンのRaspberry Pi(ラズベリーパイ)3と球状ロボットの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。

とき 10月12日(土)

午前11時～午後4時

ところ まちなか交流スペース「1454」

定員 6人

申し込み方法 3Dプリンターでプリントまで体験したい人は、ホームページからダウンロードした申し込み用紙に必要事項を入力し、メールに添付して送信してください。

申込期限 10月6日(日)

※申し込み多数の場合は、抽選です。

※3Dプリンターで設計のみしたい人やプログラミングのみの人は申し込みせずに参加できます。

※詳しくは“十和田 宇宙”で検索してください。

申問 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

**十和田マンドリンクラブ
故川崎富康先生を偲ぶ
追悼コンサート**

1部 ロンド、愛の挨拶、ペピータ、アムール河の波、魅惑島

2部 とわだ混声合唱団、二重奏、小合奏

3部 嘆きの天使、津軽のふるさと、南部俵積み唄、郷思に寄せて

とき 10月22日(火) 午後2時開演
ところ 市民文化センター 大ホール

申問 十和田マンドリンクラブ事務局・藤原 ☎ 2285

**三本木中学校吹奏楽部
第37回定期演奏会**

令和元年度も全日本吹奏楽コンクール東北大会へ出場(2年連続)しました。ご来場いただいたお客様と感動を共有できる演奏をお届けします。

とき 10月6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 大ホール

申問 三本木中学校(吹奏楽部後援会)

☎ 3595