



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、サークルの人は市ホームページをご覧ください。

スノーウォーキング体験会

冬場の運動不足解消に、スノーシューを使って雪原をウォーキングします。1回だけの参加もOKです。

とき 1月14日～3月8日の原則毎週火曜日(全10回) 午前9時～

集合場所 駒っこランドほか

定員 15人(先着順)

費用 各300円

(ポール・スノーシュー貸出料)

持ち物 温かい飲み物、帽子、手袋、サングラス

申し込み方法 はがきに郵便番号、住所、氏名、電話・FAX番号、スノーシューの有無を書いて1月10日(金)までに申し込みください。

※傷害保険は各自で加入ください。

申込先 十和田ノルディック・ウォーククラブ・山田 ☎ 5558
〒034-0088 西十四番町 33-15

十和田グリーンジュニア テニスクラブ会員募集

硬式テニスを始めませんか。硬式テニスは楽しみながら社交性、集中力、諦めない心が育つスポーツです。

とき 毎週月曜日 午後6時～8時
毎週土曜日 午後2時～4時

ところ サン・スポーツランド
(冬期は体育館使用)

対象 小・中学生(高校生は要相談)

定員 10人

費用 月額3,000円(ボール代、レッスン料)

持ち物 硬式テニス用ラケット、テニスシューズ

申込期限 2月29日(土)

※気軽にお問い合わせください。

申込先 十和田グリーンジュニア・天羽
☎ 090-4478-2466

無料体験 春のはじめのナニヤドヤラ

ナニヤドヤラ、2020 東京五輪音頭を教えます。その他、八幡馬、虎丈様、津軽甚句、よさこい節なども踊ります。

とき 1月18日(土)

午後1時30分～3時30分

ところ 交流プラザ「トワレ」
エントランスホール

定員 50人

持ち物 飲み物

※踊りやすい履き物でお越しください。
※車でお越しの場合は駐車料金(200円)が必要です。

申込先 とわだナニヤドヤラ保存会・山田
☎ 090-3750-0251

WE LOVE TOWADANCE 撮影イベント参加者募集

十和田市の魅力を世界に発信するオリジナルダンス「WE LOVE TOWADANCE」のプロモーションビデオ撮影を行います。撮影に参加したい市民を募集します。

年齢・性別を問わず、ダンスをしたい人は申し込みください。

とき 1月19日(日)

午後1時30分～4時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」
多目的研修室2・3

定員 30人(先着順)

費用 1,500円(Tシャツ ユニフォーム代)

申し込み方法 1月12日(日)までにホームページから申し込みください。
※詳しくはホームページをご覧ください。

※当日は踊りやすい服装でお越しください。

申込先 インバウンド十和田
☎ 090-6451-6910

HP <https://towada-dance.info>

物忘れ防止と体力向上のための 心身活性教室

この頃、物忘れが多くなってきたみたい…、運動不足なのは分かっているけど…。そんな不安のある人は心身機能活性運動療法で脳細胞を活性化させ、体力を向上させましょう!!

とき 1月12日(日)、2月16日(日)

午後1時30分～3時20分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」
多目的研修室2

定員 各16人

費用 500円(1回)

持ち物 タオル(汗拭き用)、飲み物

申込期限 各開催日の5日前まで

申込先 心身活性教室とわだ・林
☎ 080-5222-1224

青森県立三本木高等学校 附属中学校吹奏楽部 ありがとうコンサート

1年間の吹奏楽部の活動への応援に感謝し、演奏会を開催します。

地域の方々や附属中学校に興味のある人など、多数のご来場をお待ちしています。

とき 2月2日(日) 午後1時30分開演
(午後1時開場)

ところ 三本木高等学校第3体育館
申込先 青森県立三本木高等学校附属中学校吹奏楽部・中村 ☎ 1184

新年は新世代セラピー 「リセット®」で元気100%

予防医学として登録されている「リセット®」は簡単な呼吸と動きでストレス・トラウマケア・コリ改善、「リセット®」後にオキシトシン(※)もアップされる研究結果もあります。自分で元気になれるセルフケアです。

※「幸せホルモン」とも呼ばれ、9個のアミノ酸からなるペプチドホルモン。

とき 1月5日(日)

午後1時30分～3時30分

ところ 市民交流プラザ「トワレ」
展示室

定員 15人(先着順)

費用 3,000円

申込先 トータルヘルス・木村
☎ 090-8843-0622

北園小学校吹奏楽部 第28回定期演奏会

毎日一生懸命練習している子どもたちの演奏をぜひお聴きください。

とき 1月25日(土)

午後1時30分開演(午後1時開場)

ところ 北園小学校講堂

※上履きを持参ください。

申込先 北園小学校吹奏楽部 ☎ 4361

