



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。

ガールスカウト

親子で模擬体験と令和2年度入会説明会

ガールスカウトでは、人との交わりや野外活動を通して、自分たちでやりたい事を見つけ、計画・実行することで「いろいろな事ができる自分」を広げていけるようになることを大切にしています。この機会に親子でガールスカウト体験をしてみませんか。

とき 3月15日(日)
午前10時～11時30分

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」

対象 保育園・幼稚園の年中～小学生の女の子とその保護者

費用 200円

※入会説明もしますので保護者同伴でお越しください。

※事前の申し込みがなくても当日参加できます。

申込 ガールスカウト青森県第10団・新井田 ☎②5131

スノーシューランプリング

冬場の運動不足解消のため、鳶沼や十和田湖をスノーシュー（西洋かんじき）を履いて歩きませんか。

①鳶沼スノーシューランプリング

とき 3月15日(日) 午前9時～正午
集合場所 鳶温泉駐車場

対象 5キロの雪道を歩ける人
申込期限 3月12日(木) 午後6時
※休憩を取りながら2時間半程度歩きます。

②十和田湖敢湖台スノーシューランプリング

とき 3月22日(日) 午前9時～午後4時
集合場所 奥入瀬渓流館駐車場

※集合した後、十和田湖へ移動
対象 10キロの雪道を歩ける人

申込期限 3月19日(木) 午後6時
※休憩を取りながら、往復5時間程度歩きます。

◆①、②いずれも
費用 500円（保険代）※現地徴収

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 どんぐりの森山乗校・小川 ☎090-9037-4701

空手道無料体験教室

「心と身体を鍛える」ことを目標に、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、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6日～27日の毎週金曜日
午後7時～8時

ところ 志道館
対象 5歳以上

申込 沖縄空手道剛柔流尚礼会東北本部・菅野 ☎②0933

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ので、お楽しみください。

とき 午前9時45分～11時40分
①3月21日②4月25日③5月23日
④6月27日⑤7月25日⑥8月29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「タワーレ」
(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(託児付き・1歳未満児優先)

定員 各回15人(先着順)

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

※動きやすい服装でお越しください。
申込 ご当地ヨガ実行委員会

☎080-3501-6790

メール gotohchiyoga@gmail.com

十和田市手話言語条例制定記念 第1回みみの日手話ふれあいまつり

昨年12月に「十和田市手話言語条例」が制定されたことを機に、手話への理解を広めることを目的に「第1回みみの日手話ふれあいまつり」を開催します。

とき 3月8日(日)
午前11時～午後3時

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」多目的研修室2

内容 ミニ手話講座、映画上映、手話コーラス、手話関係団体の活動展示
※どなたでも参加できますので、直接会場にお越しください。

申込 みみの日手話ふれあいまつり実行委員会・小沢 ☎080-1855-9013
FAX ②3700

2020年3.8国際女性デーを祝うついで「インド・サンタル民族の女性」

ゲストに千葉たか子さん(あおもり地球市民ネット代表)を迎え、インドでのボランティア活動で関わったサンタル女性の生活・文化を紹介します。サリーをまってみましょう。

とき 3月7日(土)
午後1時30分～3時30分

ところ 市民文化センター

定員 40人

※男女を問わず、どなたでも参加できますので、直接会場にお越しください。

申込 I女性会議十和田支部 ☎②1519

【有料広告欄】

「広報とわだ」に広告を掲載しませんか。申し込み先 総務課広報男女参画係 ☎⑤6702