

【お正月特別企画】

本の福袋～年の始めは図書館へ！～

市民図書館では、年の始めに読んでほしいおすすめの本2冊を詰め合わせた「本の福袋」を30袋（一般書15袋、児童書15袋）限定で貸し出します。

とき 1月5日(水)～10日(月)
ところ 市民図書館

貸し出し方法 袋に書かれたテーマを基に「これだ!」と思った「福袋」を一つカウンターまでお持ちください。

※福袋の中身は分からないようにしています。

返却方法 返却期限までにカウンター、返本ポストに返却してください。

**本を借りて運だめし!
「図書館おみくじ」**

期間中に本を借りると、貸出しシートに運勢が印字されます。市民図書館で令和4年の運試しをしてみませんか。

とき 1月5日(水)～10日(月)
問 市民図書館 ☎ 7808



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。

算数のいずみ

わくわくどきどきの算数教室です。いろいろなコーナーがあります。一緒に楽しみましょう!申し込みは不要ですので、気軽にお越しください。

とき 1月29日(土)
午前9時20分～11時45分
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
対象 小学生

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、人数制限を行いますので、保護者は一緒に入場できない場合があります。

※入場の際は、必ずマスクを着用するようお願いします。
※詳しくは「算数教育を語る会」ホームページをご覧ください。

問 算数教育を語る会(事務局 南小学校・三浦) ☎ 2285

**無料体験 盆踊りと
リズム体操エクササイズ**

生の唄、太鼓で虎丈様、ナニヤドヤラ、三本木小唄、津軽甚句、ダンシングヒーロー、バハママ。リズムに合わせて、花笠体操、ひょっこりひょうたん島体操エクササイズ。

とき 1月15日(土)
午後1時30分～3時30分
ところ 市民交流プラザ「トワレ」
エントランスホール

持ち物 飲み物、タオル、上履き(踊りやすいもの)

申込期限 1月14日(金)
※車でお越しの場合は駐車料金(200円)が必要です。

問 とわだナニヤドヤラ保存会・苫米地 ☎ 090-8584-9725

**十和田グリーンジュニア
メンバー募集**

運動が得意なのに、まだ夢中になれるスポーツに出会っていないお子さん、硬式テニスにチャレンジしませんか。親子で楽しめるレジャースポーツとしてもお勧めです。

とき (冬季) 毎週月曜日
午後6時30分～8時30分
(木、金曜日にも数回あり)
(夏季) 週2回(毎週月、木曜日午後6時～8時、土曜日午後2時～4時のいずれか)

ところ 総合体育センター
(夏季はサン・スポーツランド)

対象 小・中学生(高校生も可)
費用 年会費 1,000円、月会費 3,000円(ボール代、レッスン代など)

※申し込みは随時受け付けています。体験もできますので、事前にご連絡ください。

問 十和田グリーンジュニア・天羽 ☎ 090-4478-2466

ご当地ベビーヨガ

リングなどご当地名所名産にちなみ、親子で楽しくヨガを行います。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。ベビーマッサージと助産師の赤ちゃん相談もあります。

とき 1月22日、2月26日、3月19日(全て土曜日)
午前9時45分～11時40分
ところ 東コミュニティセンター

対象 生後1カ月以降の子どもと母親(託児なし。お母さんのみの参加も歓迎です。)

定員 各回15人(先着順)
費用 各回1,500円
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。

問 ご当地ヨガ実行委員会・藤代 ☎ 080-3501-6790
メール gotohchiyoga@gmail.com

スノーシューウォーキング体験会

スノーシューを使って雪原をウォーキングします。

とき 1月30日(日) 午前9時～
集合場所 緑地公園

対象 20歳以上
定員 15人(先着順)

費用 500円

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25日(火)までに申し込みください。

※スノーシューのある人は持参ください。

※傷害保険は各自で加入ください。
問 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