



## 講座・教室

## 第9回十和田市民「あんしん生活活用講座」

令和4年3月までの連続講座です。ぜひご参加ください。

とき 2月18日(金)

午後6時30分～7時30分

ところ 中央病院正面エントランスホール

内容 健康寿命を延ばそう①～糖尿病リスク～

講師 中央病院糖尿病認定看護師  
看護師長 成田 圭子

定員 50人(先着順)

※健康とわだポイント

ラリー対象の講座です。

※詳しくはQRコードからご覧ください。

申問 中央病院 ☎ 5121



## 祖父母のための孫育て教室

祖父母世代の皆さんは、一番身近で子育ての悩みを聞いてくれる大事な存在です。また、我が子を懸命に育てる親世代にとって祖父母の支援はありがたいものです。この機会に、近頃の育児法を体験してみませんか。

とき 2月22日(火)

午前9時30分～10時30分  
(受付 午前9時20分～)

ところ 保健センター

内容 助産師による体験学習(赤ちゃんのお世話、お風呂の入れ方)

定員 6人(先着順)

※事前に予約が必要です。

申問 健康増進課 ☎ 6797

## 中央病院「市民健やかゼミナール」

とき 2月24日(木)

午後4時～5時

ところ 中央病院別館2階講堂

演題 日常生活における転倒予防

講師 リハビリテーション科

副技師長 新谷 亨

※健康とわだポイント

ラリー対象の講座です。

申問 中央病院業務課 ☎ 5121

NPO法人スマイルラボ 学VIVA特別セミナー  
生きごちの良地域づくりのために私たちが  
できること

「生きづらさを抱えた人への理解と支援」をテーマに、生き心地の良い地域づくりのために私たちができることを完全オンライン配信で学びます。

とき 2月4日(金)

午後6時30分～8時45分

定員 30人(先着順)

持ち物 筆記用具

申し込み方法 住所、氏名、年齢、連絡先を記入の上、FAXまたはメールで申し込みください。

申込期限 2月3日(休)

※オンライン環境がない場合は、申し込み時に受講場所をお知らせします。

申問 NPO法人スマイルラボ

☎・FAX ☎ 6622

☎ 070・2439・8101

メール smilelab.forward@gmail.com



## 催し



## 第45回「とわだ・まける日」

参加店独自の年に一度の一斉大売り出し。店頭「とわだ・まける日」の赤いのぼり旗やポップが目印です。

とき 2月4日(金)～6日(日)

申問 十和田商工会議所

☎ 1111



## 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4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「色々なことができる自分」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12日(土)、3月20日(日)  
いずれも午前9時30分～11時30分  
※入会説明もしますので、保護者同伴でお越しください(開催時間内の都合の良い時間にお越しください)。

ところ 市民交流プラザ「タワーレ」  
対象 年中～小学生の女の子と保護者  
費用 200円(クラフト体験材料費)  
申込期限 各開催日の1週間前  
※当日は、検温とマスク着用をお願いします。

申問 ガールスカウト青森県第10団・岩間 ☎ 5131

【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 ☎ 6702