

弓道教室参加者募集

弓道を体験してみませんか。経験者も歓迎します。

とき 8月22日(火)～9月7日(木)の毎週火・木曜日(全6回)

午後6時30分～8時

ところ 志道館

対象 市内在住の社会人、大学生

定員 5人(先着順)

持ち物 足袋または靴下(弓具は貸し出します。)

申込期限 8月16日(水)

申問 十和田弓道会事務局・伊藤

☎ 090-2978-6723

メール nmth_west23@yahoo.co.jp

朝ヨガ in 農園ナチュロープ

腸活ヨガの後、体に優しいオーガニック素材の腸活スープを頂きます。

とき 8月20日(日) 午前8時30分～9時30分

ところ 農園ナチュロープ(馬洗場字下町92)

費用 1,000円

持ち物 ヨガマット、飲み物
※室内のため雨天も行います。

申問 食と健康 in 十和田・木村

☎ 090-8843-0622

メール ayumikimura7@gmail.com

大人の絵本時間 絵本セラピー

絵本セラピストがテーマに沿った絵本を読み聞かせし、自分の中に浮かび上がってきた思いや記憶、気付きなどに、優しく触れてみるワークショップです。

とき 毎月第4土曜日

午後3時30分～4時30分

ところ 市民図書館

対象 大人

定員 10人(先着順)

費用 100円(資料代)

持ち物 筆記用具

申問 阿部 ☎ 080-6036-6355(SMS可)

メール benihiwa201611@gmail.com

ぐらんでいーる親子体操教室

子どもとの大切な時を一緒に楽しみましょう。ストレス減少・社会性の成長・思い出作りなどを体感できます。

とき 土・日曜日、休日の月2回程度

ところ 志道館

対象 2～9歳児と保護者(親・祖父母) ※要相談

定員 30人(先着順)

費用 子ども500円、大人1,000円

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、上履き、着替えなど

※公式LINEからお問い合わせ、申し込みください。

※動きやすい服装でお越しください。

申問 ぐらんでいーる親子体操

公式LINE ID @410mrlgt

**日本の音楽に触れてみませんか
伝統文化親子教室受講生募集**

とき ▶ 8月5日(土)、9月2日(土)、10月14日(土)、11月18日(土)、12月2日(土)、1月13日(土) ▶ 1月21日(日)発表会

いずれも午後1時30分～3時

ところ 市民文化センター

内容 日本舞踊、三味線、太鼓、小鼓、着付け

対象 4歳～中学3年生

定員 20人(先着順)

持ち物 足袋

申問 花柳流花すず会・花柳

☎ 090-5394-0502

メール nihonbuyo125@gmail.com

卓球教室(後期)参加者募集

卓球協会員が基礎から指導します。

とき 8月31日～11月2日の毎週木曜日

午後6時30分～8時

ところ 総合体育センター

対象 市内の小中学生

定員 30人

費用 3,000円(後期会費)

持ち物 ラケット

申込期限 8月30日(水)

申問 十和田市卓球協会・三浦

☎ 090-2273-1423

広島・長崎を語り継ぐ原爆写真展

とき ▶ 8月4日(金) 午前11時～午後6時 ▶ 5日(土) 午前9時～午後6時 ▶ 6日(日) 午前9時～午後3時

ところ 市民文化センター

内容 原爆写真と資料の展示

※原爆の恐ろしさを語る女優 吉永小百合さんの朗読も上映します。

申問 原水爆禁止十和田市民会議・久慈

☎ 23-2400

**リフレッシュダンス愛好会
会員募集**

社交ダンスを楽しみながら、体力づくり、物忘れ防止に役立てませんか。見学も歓迎です。お気軽にお越しください。

とき 毎週金曜日 午後7時～8時30分

ところ 南コミュニティセンター

持ち物 飲み物、タオル

※直接会場にお越しください。

申問 リフレッシュダンス愛好会・畑山

☎ 72-2456

「私が伝えたいお料理教室」

なるべく添加物や砂糖を使わずに、発酵調味料や料理を作ります。

とき 毎月第2水曜日、第4土曜日
午前9時30分～午後1時

ところ 東コミュニティセンター

定員 各回12人程度

費用 各回3,500円(材料費、場所代)

持ち物 エプロン、三角巾、お手拭き、筆記用具、容器

申込期限 開催日の2日前

活動内容 8月「日本と世界の塩を知る」、9月「発酵ケチャップ」、10月「日本と世界の油を知る」、11月「ラー油作り」、12月「発酵キムチ」
※毎月のメニューについてはお問い合わせください。

申問 発酵ぷくぷくクラブ・矢部

☎ 090-4552-9451

メール shokoyabe0201@gmail.com

とわだ演芸場子どもらくごまつり

真打の林家とんでん平師匠が落語の楽しさを教えてくれます。

とき 毎月第2土曜日

午後1時～3時

対象 小・中学生

ところ とわだ演芸場

定員 50人

※直接会場にお越しください。

申問 とわだ演芸場 ☎ 090-9533-3390

十和田市ソフトバレーボール大会参加チーム募集

市民ひとりスポーツの秋、ソフトバレーボールで心地よい汗を流しませんか。

とき 10月1日(日) 午前9時～

ところ 総合体育センター

競技種目 男子、女子、混合の各部

費用 1チーム2,000円

申し込み方法 競技種目、チーム名、監督名、選手名(性別、年齢)を記入し、FAXにより申し込みください。

申込期限 9月11日(月)

申問 十和田市バレーボール協会・菅野 ☎・FAX 24-0578