



サークル 団体情報

神経整体を体験してみませんか

身体は痛みや不調を取り除き解消するだけでなく精神や心の疲れにも神経整体によって改善されます。肩こり、腰痛、膝痛、頭痛、ギックリ腰等、痛みが苦しんでいらつしやる方、是非、健康な身体を取り戻しましょう。

※15分くらいの体験です。
〈いつ〉10月28日(土)
午前10時～午後4時

〈どこで〉下北文化会館研修室2
〈会費〉500円

〈お問い合わせ〉 佐久間
☎090-8503-6022
☎22-0009

「健康スポレックひろば」で

楽しく過ごして健康増進講座

スポレック用具を用いて敏捷性、バランス能力をアップ。楽しいスマートスポーツを体験し体力アップ。

〈いつ〉9月24日・10月8日・29日・11月12日・26日・12月3日(いずれも日曜日、午後12時30分～3時30分)
〈どこで〉海老川コミュニティセンター

〈対象〉50～70歳代の男女
〈参加費〉500円(初回に受付へ)
〈どんな〉
レク式体力チェック、効果抜群の元氣アップ法など遊びと笑いかから健康維持増進法を学びます。

〈定員〉30名
※運動しやすい服装で参加。むつ健康マイレージポイント対象事業

〈お問い合わせ〉 佐久間
☎22-6912 (FAX兼用)
E thomas09papa@yahoo.co.jp

第29回MOA美術館

下北半島児童作品展 開催

子供達の表現豊かな作品をぜひご覧ください。
〈いつ〉9月30日(土)～10月1日(日)
午前10時～午後5時(最終日は3時まで)

〈どこで〉図書館展示ホール

〈お問い合わせ〉 MOA美術館
下北半島児童作品展実行委員会
☎22-2052

むつGG協会

ゴルフ教室

〈いつ〉11月6日・13日・28日(いずれも月曜日)午前9時～正午
〈どこで〉克雪ドーム

〈お問い合わせ〉 ゴルフ協会 事務局 藤田
☎090-4477-5700

りんどうの会

教養講座のお知らせ

◆認知症ってなあに?

〈いつ〉10月17日(火)午前11時～正午

〈どこで〉むつ来さまい館
講師)むつ病院認定看護師 橋本琢磨氏

◆ゴミのリサイクルについて
〈いつ〉10月26日(木)午前11時～正午

〈どこで〉中央公民館3階会議室
講師)アックスグリーン 桜田真佐氏

〈定員・参加費〉20名・無料

〈お問い合わせ〉 菊池
☎31-0244 (FAX兼用)
☎090-1494-5544

むつ子育てメイト会

秋のふれあい広場 事前申込不要

子育て期には、0歳児のときからいろいろな世代の人と触れ合うことが大切です。0歳から6歳のお子さんをご両親、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にお気軽にお出かけください。

◆水源公園にて
〈いつ・どんな〉
・10月5日(木) 散歩
◆キッズパークにて
〈いつ・どんな〉
・10月11日(水) 親子体操
・10月23日(月) 英語であそぼう(ハロウィン)
・11月8日(水) わらべ歌
・11月20日(月) 風船あそび
・12月11日(月) ミニ運動会
・12月20日(水) クリスマス会

※いずれも午前10時～11時30分
〈準備するもの〉おやつ、飲み物
〈その他〉

・子育て相談も行なっています。メイトとして一緒に活動してくれる方を募集中です。

〈お問い合わせ〉 事務局
☎23-7844 (FAX兼用)
葛西宮23-4515
小川☎090-9630-6204
佐々木☎090-6854-5970

創立30周年記念むつ下北地区

綱引大会開催と参加チーム募集

◆むつ下北地区綱引大会
〈いつ〉12月3日(日)
午前9時30分

〈どこで〉大畑体育館
〈どんな〉
①一般男子(8人制)
②一般女子(6人制)
③男女混合(男子3人、女子3人の6人制)

④ジュニアI部(8人制)体重400kg以下
⑤ジュニアII部(8人制)体重300kg以下

〈申込締切〉10月30日(月)
◆代表者・監督会議
〈いつ〉11月5日(日)午前9時

〈どこで〉中央公民館
※大会当日のお昼休みに「ムチュラソフアミリー」と幼児(ご父母付き添いのもと)のみなさんと綱引きを予定しております。

〈お問い合わせ〉 飛林
☎090-6625-8338

むつ市老人クラブ連合会

「生きがいサークル」10月の日程

はじめて参加される方はあらかじめご連絡ください。なお、お花と手芸は材料費が必要です。

老人憩の家「福寿荘」(新町)

☎23-5800

お花教室 5日(木)・19日(木)
手芸教室 3日(火)・17日(火)
踊り教室 11日(水)・25日(水)
お茶教室 12日(木)・26日(木)
習字教室 16日(月)

コーラス教室 2日(月)・23日(月)
ダンス教室 11日(水)・25日(水)
カラオケ教室 2日(月)・23日(月)
囲碁・将棋教室 3日(火)・17日(火)

着付教室 4日(水)・18日(水)
ダンス教室は午後1時～3時、カラオケ・囲碁・将棋教室は午後1時～4時
その他の教室は午前10時～正午

老人憩の家「福寿荘」(川守町)

☎29-1800

詩吟教室 3日(火)・17日(火)
日舞教室 2日(月)・16日(月)
着付教室 10日(火)・24日(火)
唱歌教室 6日(金)・20日(金)
カラオケ教室 12日(木)・26日(木)
カラオケ教室は午後1時～4時、その他の教室は午前10時～正午

※各教室とも新しく会員を募集しています。ご希望の方は「福寿荘」「福寿荘」または各単位老人クラブ会長へご相談ください。

〈お問い合わせ〉 協議会
☎33-3023

10月 イベント情報

むつ科学技術館だより

◆秋季イベント開催
〈いつ〉10月1日(日)

〈どこで〉むつ科学技術館
〈どんな〉
当館ホームページをご覧ください。
※10月14日(土)は停電のため臨時休館させていただきます。

むつ科学技術館

☎25-2091

第31回むつ市ニューススポーツ体験会

スマートスポーツで3世代交流

〈いつ〉10月7日(土)
午前9時～正午
〈どこで〉しもきた克雪ドーム
〈どんな〉

◆種目別交流大会
・インディアカ(4人)
・ディスクゴルフ(個人)

◆体験会
・ラダーゲッター、ディスクゲッター、ラケットテニス、ペタンク、クッブ、チャレンジ・ザ・ゲーム、カプラ積上げ、ニュースポーツ

紹介、昔遊び など

〈参加費〉無料

〈準備するもの〉
上履き、汗拭きタオル

〈その他〉
青森県民カレッジ単位認定、むつ健康マイレージポイント

〈参加申込〉
種目別交流大会参加者は、氏名・年齢・性別・連絡先を事前にご連絡ください。

〈種目別交流大会の申込・問合せ〉
☎22-1111 内線2475

〈市民スポーツ課
☎22-6912 (FAX兼用)

トントウのそば街道&秋まつり

〈いつ〉10月7日(土)～8日(日)
午前9時30分～午後3時

〈どんな〉
・ひがしどおり新そば街道まつり
・手作り体験コーナー
・ハロウィン衣装で写真撮影
・トントウ喫茶店
・ふわふわコーナー
・キャラめしコンクール写真投票
・東通村郷土芸能公演(7日のみ)
・中国雑伎団ステージショー(8日のみ)
(8日のみ)

※詳細はHPをご確認ください。

詳しくはこちら
トントウブレッジ
☎48-2777



親子でおにぎりクッキング
〈いつ〉
①10月9日(月)・祝
②11月23日(木)・祝
いずれも午前9時30分～午後1時(午前9時受付開始)

〈どこで〉
下北文化会館調理実習室
〈どんな〉
下北のお米「ほっかりん」と下北の食材でおにぎりを作ります。

①「ほっかりん」新米おにぎり
②下北の昆布をおにぎりで食べ比べ
〈定員〉各回15組(先着順)
〈参加費〉1組(2名)1000円
(材料費・お土産付)
※3名以上は1名につき500円追加

