

サークル 団体情報

バランスボールで運動不足を解消しませんか

リハビリを目的としたバランスボールを使い、体のゆがみや肩こり、腰痛など改善してみませんか？東京からチェ・ソンス先生をお招きして本格的なバランスボールを学びましょう。

①午後1時20分～2時20分
60歳以上の方を中心に、脳トレしながら演歌で楽しくエクササイズ

②午後2時30分～3時30分
超ハード オートレエクササイズ
③午後3時40分～4時40分
運動不足、ストレス解消、美容が気になる方

定員・会費各回20名・2000円
KBSサークル 佐久間
☎090-85503-6022
☎22-00009

第9回アートグループ「樫」

絵画、陶芸、切り絵、バードカービング
①11月10日(金)～12日(日)

※12日は午後4時まで
アートグループ「樫」渡辺
☎29-12348

下北レーシングスノーシュークラブ

スキーが大好き、スキーが楽しい、釜臥山スキー場を愛してやまないスキークラブです。クラブでの活動を通し、もっと楽しく滑りたい方、上手になりたい方、資格取得を目指したい方等募集しています！性別・経験問いません。

海を見下ろしながら、真っ白なゲレンデに一緒にシュプールを描きましょう。
①12月頃～3月中旬頃
釜臥山スキー場
会費1万円(保険料込み)
※ジュニアスキー教室開催の告知と異なります。

下北レーシングスノーシュークラブ 石田
☎090-17060-2683

べこもち交流会

①11月8日(水) 午後1時～3時30分
②11月10日(金)～12日(日) 午後1時～3時30分
釜臥山ホーム釜臥荘
べこもち作り・試食及び意見交換会
講師 食べもの工房 来美里

11月 イベント情報

第48回むつ市民文化祭

展示部門
①11月3日(金)～11月5日(日)
②11月3日(金)～11月5日(日)

書道展・絵画展・工芸展・表装展・文芸展(短歌、俳句)・下北の風展・藤手芸展・盆栽展・水墨画展・華道展(4・5日)・お茶会(3日)

◆舞台部門
①11月3日(金)
②11月4日(土)
③11月5日(日)
・琴伝流大正琴のしらべ・邦楽のしらべ
・ピアノのしらべ・コーラスのしらべ
・華扇会のひととき・民謡手踊り、ハワイアンフラ・バレエのひととき
・創作ダンス・唄と踊りの共演

※詳細は市ホームページで紹介しているほか、生涯学習課にパンフレットを準備しています。



むつ来さまい館ふるさと公演

『映画「ゴンドラ」上映会』
おおよそ30年前に下北で撮影されたものの当時県内で上映がかなわず幻のロケ映画と呼ばれた「ゴンドラ」のリバイバル上映をします。上映後はプロデューサー 貞末麻哉 子氏の挨拶もあります。
①11月3日(金)・祝

①午後2時②午後6時
③11月3日(金)～11月5日(日)
釜臥山ホーム釜臥荘
べこもち作り・試食及び意見交換会
講師 食べもの工房 来美里



むつ来さまい館
☎33-8191

＜対象＞むつ市在住の方
＜定員＞参加費20名・無料
＜申込開始＞10月30日(月)以降
※受付時間午前9時～午後4時
養護老人ホーム釜臥荘
☎23-4514

りんどうの会

◆知って安心、災害時の非常食
①11月21日(火)午前11時～正午
②11月25日(土)午前11時～正午
中央公民館3階会議室
講師 びつ病院認定看護師 杉山美紀氏
定員・参加費20名・無料
りんどうの会 菊池
☎31-0244 (FAX兼用)
☎090-1494-5544

『むつ市視覚障害者の会(仮称)』
発足に向けた賛同者募集
これまでむつ市には、目の見え方に不安をお持ちの方々が交流する場がありませんでしたが、この度『むつ市視覚障害者の会(仮称)』の立ち上げを目指すことになりました。

この会は、目の見えない方や見え方に不安を感じておられる方々の相談と交流の場を作り、関係機関等と連携していくことを目的としています。

わきのさわ・かさまいまつり開催

①11月5日(日) 午前9時30分～
脇野沢交流センター
②11月11日(土)～12日(日) 午前9時30分～午後3時
釜臥山ホーム釜臥荘
べこもち作り・試食及び意見交換会
講師 食べもの工房 来美里

消防庁舎・消防車両 公開

「119番の日」行事の一環として、むつ消防署では、市民のみならず消防庁舎や消防車両を公開します。
①11月5日(日) 午前9時30分～11時30分
午後1時～3時
釜臥山ホーム釜臥荘
べこもち作り・試食及び意見交換会
講師 食べもの工房 来美里

消防庁舎開放、消防車両展示、煙体験、消火器取扱体験、消防服を着用しての記念撮影など。
※むつ消防署では、駐車場を用意していません。ご理解とご協力をお願いします。
※災害発生時は、内容変更や中止となる場合があります。



大畑中央公園・あさひな丘プール
今年度の営業終了のお知らせ
市民のみなさまに親しんでいただいでいる当施設の今年度の営業は12月10日(日)までとなります。
ご利用時間は午前9時から午後4時までです。
また、11月25日(土)、26日(日)は無料開放となっておりますので、たくさんのご利用をお待ちしています。

なお、休館日は毎週月曜日です。ご注意ください。

詳細はむつ市教育振興会ホームページをご覧ください。
むつ市教育振興会
あさひな丘プール受付
☎34-6810

水彩画サークル「海」水彩画展

①11月9日(木)～22日(木)
②11月11日(土)～12日(日)
釜臥山ホーム釜臥荘
べこもち作り・試食及び意見交換会
講師 食べもの工房 来美里

むつ市地産地消運動協力店感謝祭 JAふれあいまつり同時開催

市では、地産地消運動を市民のみなさまにより身近に感じていただくため、同運動を積極的に取り組んでいるお店を一堂に集めたイベントを開催します。
①11月11日(土)～12日(日) 午前9時30分～午後3時
※11日は午前9時50分～
釜臥山ホーム釜臥荘
べこもち作り・試食及び意見交換会
講師 食べもの工房 来美里

健康増進コーナーほか
詳細は市ホームページをご覧ください。
むつ市ティプロモーション推進課
☎22-11111内線2612

むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 11月の日程

老人憩の家「福寿荘」(新町)

お花教室 2日(木)・16日(木)
手芸教室 7日(火)・21日(火)
踊り教室 8日(水)・22日(水)
お茶教室 9日(木)・16日(木)
習字教室 10日(金)
コーラス教室 13日(月)・27日(月)
ダンス教室 8日(水)・22日(水)
カラオケ教室 13日(月)・27日(月)
囲碁・将棋教室 7日(火)・21日(火)
着付教室 1日(水)・15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 7日(火)・21日(火)
日舞教室 6日(月)・20日(月)
着付教室 14日(火)・28日(火)
唱歌教室 17日(金)
カラオケ教室 9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。
むつ市社会福祉協議会
☎33-3023

