

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、腰痛などを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 オントレエクササイズ
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

☎090-8503-6022

☎22-10009

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

☎29-12348

下北レーシングスキークラブ 一般會員募集

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。

①午後2時～3月中旬頃
②12月頃～3月中旬頃
③釜臥山スキー場
④会費1万円(保険料込み)
⑤ジュニアスキー教室開催の告知と異なります。

☎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)

☎23-3269

イベント情報

11月 NOV.

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)
③11月3日(金)～11月5日(日)
④お茶会(3日)

◆舞台部門
①11月3日(金)
②11月4日(土)
③11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日・5日)・お茶会(3日)
・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。



☎23-3269

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。

①午後2時～②午後6時
③11月3日(金)・祝
④11月5日(日)

☎33-8191

※小学生以下無料。同伴の場合、チケット購入時にお伝えください。来さまい館カウンターにて販売中



☎33-8191

※対象むつ市在住の方

☎23-4514

りんどうの会 教養講座のお知らせ

◆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

③11月25日(土)午前11時～正午
④11月25日(土)午前11時～正午
⑤11月25日(土)午前11時～正午
⑥11月25日(土)午前11時～正午

☎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

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～

☎22-1111

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

☎22-1680

◆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。

☎22-1680

※対象むつ市在住の方

☎34-6810

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。

☎34-6810

むつ市教育振興会ホーム

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9日(木)～22日(木)

☎33-8191

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～

◆特産品販売
◆JAお楽しみ抽選会
◆ムチュランファミリゲーム大会
◆ムチュラングッズがもらえます！
◆スペシャルゲストによるステージイベント

☎22-1111

◆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。

☎22-1111

むつ市老人クラブ連合会 「生きがいサークル」 11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 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。

☎33-3023

