



掲載記事の詳細は、各担当にお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。

募集

普通救命講習会

毎年9月9日は「救急の日」9月15日は「救急医療週間」です。人の命を救う知識を身につけてみませんか。

野辺地町烏帽子岳 トレッキング登山

「植物・樹木・動物などを自然観察しながらまったりと、ゆっくり歩く」を理念としたクラブです。

高齡運転者安全運転講習会

日頃から安全運転でできていますか？毎日の運転に自信はありますか？これを機会にぜひ一度、自動車学校内コースで自身の運転技量を確認してはいかがでしょうか。

新体力測定会

急歩、シャトルラン、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの測定で体力評価がわかります。



女性限定 水泳教室 《体幹を上手にを使って健康な体づくりをしませんか？》



ハロウィン仮装パレード参加者募集 《今年はどんな衣装で楽しむ？》



普通救命講習会 《人の命を救う知識を身につけてみませんか。》 ※各団体向けに別途開催可能

間違い防止装置などの装備です。
(い)9月24日(月)午前10時～正午
(どこ)下北自動車学校
(対象者)65歳以上の運転者
(普通免許以上所持者)
(申込期間)9月3日(木)～14日(金)
(定員・費用)15名・無料
(どこ)下北自動車学校
(電話)22-13736

下北地区労働基準協会 各種安全衛生講習

小型移動式クレーン運転技能講習
(い)10月15日～17日 午前8時30分～
巻上げ機(ウインチ)特別教育
(い)10月23日～24日 午前9時～
(どこ)下北地区労働基準協会
(電話)22-13389

第20回東奥義塾むつ下北同窓会

名簿未整備のため、昨年内状況の届いていない方はご連絡ください。
(い)10月20日(土)午後6時～
(どこ)プラザホテルむつ
(会費)男性5000円 女性3000円
(東奥義塾むつ下北同窓会 美濃
(電話)090-33120-0436

大湊高校創立70周年記念講演会

(い)9月14日(金)
午後1時30分～2時30分

ヨガピンクロータス 佐々木

(電話)090-4633-6625

ハロウィン仮装パレード参加者

(い)10月9日(月・祝)
(申込期間)9月15日(土)～10月1日(月)
(むつ)つさまい館 (電話)33-8191
http://kasamakan.info

親子で作るプラモデル教室 With飛内さん

ノスタルジー溢れる水源池公園で旧海軍にちなんだ海軍艦船プラモデルをつくりませんか。
(個人参加可)下北妖怪ハウスでおなじみプラモデルづくりのプロ飛内さんが丁寧に教えます。
作ったあとは安渡館「カフェ憩」の海自カレーランチもセット。
完成品はお持ち帰りできます。
※市都市計画担当ではこのような取り組みを応援しています。
(い)10月6日(土)
午前9時～午後2時
(どこ)みどりのさきもり館
(参加費)4000円(昼食、材料費)
(定員)5名
※一家族、個人どちらも同額。
※昼食は1人分で追加分は別途。
(飛内)飛内旅館本館 (電話)22-4261
(都市)都市計画課都市計画担当
(電話)22-1111-内線2742

(どこ)大湊高校第一体育館
(講師)室蘭工業大学 理事・副学長 船水尚行氏(大湊高校24期生)
「世界の貧困問題への水衛生からのアプローチ」
チナフリカ・ブルキナファソでの経験
(大湊)大湊高校 (電話)24-1224

りんどうの会 教養講座

肩こりの元凶、一発で退治
(い)10月15日(土)・中央公民館
9月15日(土)・中央公民館
9月18日(火)・来さまい館
※いずれもビデオ講座
(定員・参加費)40名・無料
1時間～巡る下北ジオサイト(映像)
(い)9月6日(木)午前11時～正午
(どこ)大畑公民館
(講師)ジオパーク推進課担当者
(定員・参加費)40名・無料
(りん)りんどうの会 菊池
(電話)090-1494-5544
(電話)31-0244(FAX兼用)

女性限定 水泳教室

(い)9月～12月 毎週木曜日
午前10時から1時間半程度(休憩含む)
(どこ)あさひな丘プール
(参加料)各月3千円(全4回)
(対象)シニア・一般の女性25m泳げる方
(定員)10名程度
(むつ)むつ市教育振興会
(電話)34-6810

精神保健福祉大会開催

(い)10月12日(金)
午後0時30分～4時
(どこ)県民福祉プラザ
(大会)テーマ
「みんなで目指そう こころの健康」～依存症どう取り組むのか～
(参加費)入場無料 ※要申込
(青森)青森県精神保健福祉協議会事務局
(電話)017-787-3951

小目名沢「冠岩」探訪

(い)10月7日(日)
午前9時～午後1時(小雨決行)
※集合・受付午前8時45分
(どこ)むつ市下北自然の家
(歩行)順路
自然の家(バス) 大畑発祥の地「深山」(歩行) 高橋川山
口養魚場「赤坂」水飲場 田名代「冠岩」小目名「自然の家」(バス)約5.7km
(対象) 健康増進、自然、歴史、文化
に関心のある方
(費用)一般800円 学生無料
(申込)締切)9月26日(水)
(申込)方法
電話、メールまたはハガキ(住所、氏名、連絡先を記入)
(電話)039-4401
(むつ)むつ市大畑町二枚橋53番地5

来さまい館10月教室

ふるさとが大好き会 杉本
nimabashi@fs21.jp
(電話)34-3260
ブリザードフラワー教室 午前10時～正午
(い)10月1日・15日・22日・29日
陶芸教室 午前10時～正午
(い)10月3日・10日・17日・24日
刺しゅう教室 午後1時～3時
(い)10月3日・10日・18日・25日
書の基本教室 午後1時～3時
(い)10月2日・15日・23日・30日
(申込)締切)9月15日
(田)田名部まじり (電話)33-2411
(ま)まの駅七福 (電話)31-0220

むつパークゴルフ協会会員

津軽海峡からのさわやかな風が心地よい石持グラウンドファーム・パークゴルフ場で、秀峰釜臥山を眺めながら若若男女問わず、だれでも気軽に健康的にプレーを楽しめます。
(年会費)2000円
(パーク)パークゴルフ場利用料、貸し用具を利用の方は利用料別途負担
・初めてのの方は2回分無料
・指導者(有資格者・アドバイザー)が親切に教えます。
(むつ)むつパークゴルフ協会 川端
(電話)090-3123-3164

ヨガピンクロータス ヨガで心とカラダをリフレッシュ

体が硬くてお困りの方、肩こり等スッキリさせたい方、参加してみませんか？体力アップにもなりますよ。
(い)9月の毎週木曜 全4回
(どこ)下北文化会館リハーサル室
(ど)んな
午前9時30分
イスに座って楽な姿勢で「チェアヨガ」
午前10時30分
マットに座って「ゆったり初心者ヨガ」
午後6時30分
マットに座って「じょうり伸びそうヨガ」
(参加費)1回500円
※川内町でも9月の毎週水曜日 午後4回あります。

目指せごみ減量 資源回収にご協力を！

Table with 4 columns: 6月の値, 前年同月, (前年同月比), 資源回収率. Rows include 総排出量, 資源回収量, 資源回収割合, 市民1人1日の排出量.