



十和田市民センターだより

令和6年12月1日

第545号

十和田 35-3045

大湯地区 37-2057

錦木地区 35-4477

健康づくり講演会

「歩く」を考える

～見直そう！歩き方 健康は姿勢から～

【日 時】12月4日(水)

10時00分～11時30分頃

受付9時30分～

【場 所】十和田市民センター ホール

【講 師】大湯リハビリ温泉病院
理学療法士 大田 健太郎 氏

【対象者】市内在住の60歳以上の方

【参加費】無料

【持ち物】飲み物(水分補給用)

◎十和田地区の老壮学園のみなさんと一緒に受講します。

なでこ塾

断捨離®講座

～断捨離®で家も心も軽やかに～

【日 時】12月22日(日)

10時00分～11時30分

【場 所】十和田市民センター

【講 師】やましたひでこ公認断捨離®トレーナー
おがさわら むつこ氏

【対象者】参加自由

【参加費】200円

【持ち物】筆記用具、飲み物(水分補給用)

【定 員】先着 30 名

【申込み】12/18(水)まで参加費を添えて
十和田市民センターへ
*12/3(火)受付開始です。

わんぱくスクール

新春もちつき大会

～臼と杵でもちつき！お雑煮、きなこ餅で食べよう～

【日 時】令和7年1月11日(土)

9時30分～12時00分頃

※9時20分集合

【場 所】十和田市民センター

【講 師】ニュースポーツ同好会

【参加費】300円(材料代)

【対象者】幼児から中学生までと保護者
(子どもだけの参加 OK!)

【持ち物】エプロン・三角巾・室内シューズ

◎簡単なニュースポーツで体を動かします。

【申込み】1月6日(月)まで参加費を添えて

十和田市民センターへ



市民の
チカラ事業

新春カルタ大会

「鹿角観光いろはカルタ《十和田版》」で、
仲良く、楽しく、みんなで遊びましょう♪

【日 時】令和7年1月12日(日)

●集合時間 8時45分 集合場所：高齢者娛樂室
※受付時、組合せ抽選を行います。

●終了時間 12時30分頃

【場 所】十和田市民センター 2階和室

【対象者】参加自由

◆個人競技

○小学生低学年の部(1～3年)

○小学生高学年の部(4～6年)

○一般の部(中・高生含む)

○高齢者の部(65歳以上)

◆団体競技・・・1チーム3名

○小学生低学年の部(1～3年)

○小学生高学年の部(4～6年)

○一般の部(中・高生含む)

○高齢者の部(65歳以上)

【参加費】無料

【表 彰】個人・団体競技(各部門)1位～3位まで

【申込み】1月6日(月)まで十和田市民センターへ
※練習用のカルタを貸し出します。



全員に参加賞
あります♪



2025雪に親しむ レクリエーション

【日 時】令和7年1月26日(日)
8時30分～正午頃

【場 所】十和田市民センター前広場

【締切り】令和7年1月17日(金)

競技種目

●雪だるまづくり大会
(1チーム3名以内)

●雪上カルタ大会

●雪上綱引き大会
(1チーム5名) ※男女問わず



*いずれの競技も1位から3位まで賞品、他に特別賞があります。

*参加者にはアツアツの豚汁を提供します。

◎開催要項・申込書は十和田市民センター事務室にあります。

◎詳細は、十和田市民センターへお問い合わせ、又は市民センターだより1月号でご確認ください。

12/16(月)より受付開始



令和6年度健康スポーツ交流会 ボッチャ大会終了



去る11月9日(土)十和田市民センター体育場でボッチャ大会を開催しました。12チーム36名が参加し熱戦を繰り広げました。成績は以下の通りです。

優勝 やってまれチーム
準優勝 STW
第3位 定男チーム
第4位 笑顔で！生き生き
第5位 ブラボー
第6位 元気印



来年の大会にはさらに多数のご参加をお待ちしております。



十和田スポーツクラブ12月の教室

1. 健康体操教室

【日時】2・9・16・23日(月)9:30～

2. ラシフィット教室

【日時】5・12・19・26日(木)14:30～

3. にこにこ健康教室

【日時】6・13・20・27日(金)10:00～

4. 鹿角武術太極拳教室

【日時】2・4・9・11・16・18・23・25日
(月・水)13:30～

*いずれも会場は十和田市民センターです。

詳細については十和田スポーツクラブ事務局まで
TEL 37-2870

令和7年十和田地区合同厄祓式

男性42歳・女性33歳になる方々の

合同厄祓式を次のとおり執り行います

【日 時】令和7年2月1日(土)

○受付14時00分～ ○厄祓式15時00分～

【会 場】ホテル鹿角 十和田大湯字中谷地5-1 ☎30-4111

【対象者】男性 昭和59年4月2日生～昭和60年4月1日生の方
女性 平成5年4月2日生～平成6年4月1日生の方

【会 費】男性 5,000円(集合写真・お祓い代等)
女性 7,000円(集合写真・お祓い代等)

【問合せ】42歳男性の方 下田 赳義 ☎080-6048-9950
33歳女性の方 齊藤 夏美 ☎090-4636-5763

◆おしらせ◆

十和田市民センター駐車場について

十和田市民センター西側駐車場(旧商工会跡地)は、敷地内の雪の堆積場となりますので、冬期間の駐車はできません。また、十和田図書館新築工事に伴い、駐車や通行に不便をおかけしています。十分に注意して通行してください。

夜間の駐車について

各市民センター(十和田・錦木・大湯)駐車場での夜間駐車は、除雪の妨げとなりますので、固くお断りします。

除雪機の無償貸し出しについて

自治会・老人クラブ・商工団体等で除雪ボランティア等の活動を行う際に、下記条件にて、無償で貸し出します。

※個人使用は不可

※燃料・災害保険加入(必須)は使用者負担

※貸出時間 8時30分～17時00分(1日以内)

市民センター年末年始休館日
12月29日(日)～1月3日(金)