

### 県立大船渡病院でいきいき健康教室を開催します

岩手県立大船渡病院では、糖尿病に関する内容など病気に関する理解や健康増進の方法を学ぶ場として、「いきいき健康教室」を次の日程で開催します。

▽期日 8月22日(水)

▽時間 午前9時15分～10時15分

▽会場 岩手県立大船渡病院

3階大会議場

▽内容 講演会

・「糖尿病の合併症」

講師 小田島欽さん(大船渡病院内科医師)

・「フットケアについて」

講師 佐藤由美子さん(大船渡病院皮膚排泄ケア認定看護師)

▽その他 参加料無料、事前申し込み不要です。

▽問い合わせ先

岩手県立大船渡病院患者総合支援センター

(☎ 0111)

### 筆文字アートとパステル画講座

筆文字アートとパステル画を習得し、心のこもった年賀はがきを作りませんか。

▽期日 8月29日、9月12日、26日、10月10日、24日、11月7日、21日 計7回

※開催日はすべて水曜日

▽時間 午後1時30分～3時30分

▽会場 働く婦人の家研修室

▽対象 市内在住、在勤の女性

▽講師 金野紀子さん(楽らく書伝道師)

▽受講料 3,000円(材料費)

▽定員 12人

▽持参するもの スケッチブック(B5)、らくがき帳、12色の色鉛筆、鉛筆、カッターナイフ、30cm定規、ティッシュ、おしぼりまた



はウエットティッシュ、新聞紙、筆記用具

▽申込締切日 8月22日(水)

※定員になり次第締め切り

▽申込先/問い合わせ先

働く婦人の家

(☎ 01001)

### 男の料理教室(第2回) 参加者を募集

全3回開催し、毎回違うメニューを作ります。

▽期日 8月31日(金)

▽時間 午前10時～午後1時

▽会場 保健介護センター

▽対象 市内在住の男性

▽内容 ミニ講話「食事の基本」、調理実習「基本の洋食メニュー」

▽講師 市栄養士

▽参加料 無料

▽定員 15人



▽持参するもの エプロン、三角巾または手ぬぐいなど、手拭きタオル

▽申込締切日 8月28日(火)

※定員になり次第締め切り

▽申込先/問い合わせ先

健康推進課成人保健係

(☎ 01581)

### ハーバリウム(植物標本)教室を開催します

ハーバリウムは、瓶の中に専用のオイルを入れ、中にドライフラワーやプリザーブドフラワーを詰めたものです。生花よりも長く楽しめるのが特徴で、お部屋に飾れるインテリアアイテムとして作ってみませんか。

▽期日 8月4日(土)

▽時間 午前10時～11時30分

▽会場 世界の椿館・碁石研修室

▽対象 どなたでも

▽講師 野田はるみさん(リッカー・リシッカ)

▽受講料 1,000円(材料費込み)

▽定員 15人

▽申込締切日 7月31日(火)

※定員になり次第締め切り

▽申込先/問い合わせ先

世界の椿館・碁石

(☎ 04187)

### パンチでシェイプアップエクササイズ教室

▽期日 8月17日・24日・31日、9月7日・14日 計5回

※開催日はすべて金曜日

▽時間 午後7時～9時

▽会場 勤労青少年ホーム体育室

▽対象 市内在住、在勤の人

▽講師 千葉元喜さん

▽受講料 100円(保険料)

▽定員 15人

▽持参するもの 運動靴、給水用飲み物、タオル、軍手

▽申込締切日 8月10日(金)

※定員になり次第締め切り

▽その他 運動できる服装で参加ください。

▽申込先/問い合わせ先

勤労青少年ホーム

(☎ 01001)



## 夏休みおすすめイベントを紹介します

### もりの学び舎で木工教室

- ▷日時 = 7月29日(日)午前9時30分～午後1時頃
- ▷会場 = 大窟山森林公園もりの学び舎
- ▷内容 = 鳥の巣箱、本棚などの制作
- ▷対象 = どなたでも
- ▷参加料 = 無料(材料、道具は用意します)
- ▷申込方法 = お電話で申し込みください(受付時間午前9時～午後4時、月曜休館)。
- ▷申込締切日 = 7月27日(金)
- ▷その他 = 昨年の台風により通行不能となっていた大窟山から赤坂峠の道路は、7月中旬修繕完了予定です。
- ▷申込先/問い合わせ先
- もりの学び舎(☎ 03655)

### たいけん!縄文缶バッチづくり

- ▷日時 = 8月11日(土)～15日(水)
- ▷会場 = 市立博物館
- ▷内容 = 展示された縄文時代の道具をさがし出し、「縄文はっけんカード」にかかれたナゾを解いた先着50人に、縄文時代の道具のイラストやぬりえを缶バッチにしてお渡しします。
- ▷対象 = どなたでも
- ▷参加料 = 無料(入館料300円、高校生以下無料)
- ▷その他 = 東日本大震災の大津波写真展を開催中です。また、夏休みの自由研究の題材もたくさんありますので、ぜひご来館ください。
- ▷問い合わせ先
- 博物館(☎ 02161)

## ARTS for HOPE「Happy Summer Art!」

- ▷日時 = 8月18日(土)午前10時～正午
- ▷会場 = リアスホールマルチスペース
- ▷内容 = スペシャルアートプログラム
- ▷対象 = 小学生および中学生
- ▷定員 = 50人
- ▷参加料 = 無料
- ▷申込方法 = ①氏名(ふりがな)②性別③年齢④当日連絡先を明記の上、メールまたはファクスで申し込みください。
- ▷申込締切日 = 8月3日(金)
- ▷申込先/問い合わせ先 = ARTS for HOPE(☎ 03-6240-1525 / FAX 03-6240-1528 / Eメール = artsforhope@gmail.com)

## 三陸鉄道に「かいけつゾロリ」がやってくる!ナゾとき体験ツアー列車『かいけつゾロリさんてつとひみつの化石たんけん』

- ▷開催日
  - ・7月14日(土)～8月26日(日)の土・日曜日、祝日および8月13日(月)～14日(火)(計17日)
- ▷行程 = 宮古駅10:10発→北山崎断崖クルーズ観光船→ハイペ海岸探検→ホテル羅賀荘で昼食と塩づくり体験→宮古駅15:30着
- ※途中、観光船の乗船と貸し切りバスの乗車があります。
- ※昼食・軽食が付きます。
- ▷旅行代金 = 中学生以上4,000円、小学生3,500円、未就学児3,000円
- ▷受付期間 = 出発日の3日前
- ※定員になり次第締め切り
- ▷その他 = この広告での申し込みを受け付けておりませんので、資料をご請求の上、申し込みください。
- ▷資料請求先/問い合わせ先
- 三陸ツーリスト(☎ 0193@8900)
- ※受付時間 = 午前10時～午後6時



©2018 原ゆたか/ポプラ社