体力づくり講座:

▶対象=65歳以上で、運動制限のない人

▶**持ち物**=飲み物、動きやすい服装

申込時に確認してください。

※上履きが必要な会場もありますので

2月4日(火)

2月3日(月)

2月6日(木)

2月18日(火)

2月10日(月)

2月13日(木)

2月25日(火)

2月17日(月)

2月27日(木)

2月20日(木)

▼入場料 = 無料

▶内容=体力測定「今の体力を確認しましょう!」

▶申込先=NPO法人さんりくWELLNESS(☎080·1823·2015)

▶期日・場所=下表のとおり

**▶時間**=午後2時~3時 ※午後1時30分から受け付け

▶定員=各地区30人

**▶参加費**=無料

大船渡

末崎

赤崎

猪川

立根

日頃市

越喜来

吉 浜

┣日時

2月9日(日)午前10時~正午

**▼場所**=2階

多目的室1

65歳以上対象

**~体力をつけて免疫力を高めましょう~** 

犠牲者追悼献花

東日本大震災大船渡市

▼問い合わせ先

▼参加料=一般100円/

▼申込先・問い合

スポーツ協会イベ

ントの詳細はこちら

なる場合があります)

ファミリー300円/

組

\***申込方法**=電話、ファクス、

27·1001)

ムまたは直接申

防災管理室(☎内線251)

▼申込先・問い合わせ先 ▼申込締切日=2月20日(木)

市立図書館(☎26・1040)

能です。献花用の花は持参く 一般献花はどなたでも参加可 ▼申込方法=電話または直接申

の期間、

設置します。

時30分から

わせて、

黙祷します。

▼種目=ボッチャ、卓球バレ

▼参加料 = 無料

**申込締切日**=2月14日(金)

モルックなど7種目(変更に

**▼対象**=どなたでも ▼場所 = 市民体育館

午後2時4分のサイレンに合

込みください。

**▼参加料**=無料

▼定員=20人(先着順)

犠牲者氏名を掲示した芳名板

3月5日(水)~23日(日)

ら、ファミリーの部…午前10

▼場所 = 市民体育館

2月24日(月)午前8時45分

▼対象=市内在住の小学生

種目=バ

レーボール、 ソフトテニス

卓球、

▼場所=みなと公園展望広場 ●一般献花…午後3時~5時

▼期日

2月11日(火)

▼日時

詳細はこちら

カメリアホール

おおふなぽーと

ふるさとセンター

赤崎地区公民館

猪川地区公民館

立根生活改善センター

日頃市地区公民館

綾姫ホール

三陸公民館

吉浜地区拠点センター

※最終日は午後3時まで

時 30 分

**▼時間**=午前9時3分~午後5

2月2日(日)~14日(金)

▼ 期 間

▼内容=入賞作品10点と、

入選

作品40点を展示します。

▼場所=2階

展示室

**■**ニュースポーツ

お知らせ

フェスティバル

申込フォーム

■スポーツ体験会

2月5日(水)午後5時

参加者募集!

申込フォーム

感謝のことばエッセ

▼日時

~入賞·入選作品展~

申込締切日

込みください。

●代表献花など…午後2時46分

▼期日=3月11日(火)

### **▼業務内容**=毎月 **募集します** 4 日 5 10 日 に、

詳細はこちら

参加者募集中

検針員を

▼契約期間 ▼募集人数=~ 令和7年4月1日~令和8年 の水道メーターを検針します。 200件程度 

とが、不安や悩みの解消につな

正しい知識とスキルを学ぶこ

▼**応募資格**=令和7年4月 ▼業務単価 18歳以上の人 1日時点で、 /件(税込み) 市内在住の

▼応募先・問い合わせ先 2月14日(金)※必着 接持参のいずれかで応募 ファクス、Eメール、直 要事項を記入し、郵送、

**▼応募方法**=応募用紙に必 水道課(☎内線174 【Eメール】ofu\_suido@city.ofunato.iwate.jp

3 月 31 日

①2月2日(日)介護保険のしく ▼期日・内容(希望回のみの受 仕事でも役立つ講座です。 ブックをプレゼント! がります。参加者にはハンド 家庭でも

▼場所=市立図書館

日(日)※毎週火曜日休館

▼参加料 = 無料

▼問い合わせ先=生涯学習課ス

▼場所=働く婦人の家

料理実

2月20日(木)午前10時~正午

習室

ポーツ推進係(☎内線288)

▼講師 = 寺澤

光介選手(末崎

**づくり講座を開催します発酵や腸活を学べる味噌** 

町出身)

▼日時

②2月16日(日)介護者の健康 移動の介助 み・目覚めの介助

④3月2日(日)終末期の介護 ③2月22日(土)認知症ケア せつの介助 ·. 排

▼対象=市内在住で中学生以上の人 ▼場所=総合福祉センター ▼時間=午前10時~午 外出の介助 -後4時

競技パ

**▼定員** = 各回10: ▼受講料 = 無料 人(先着順)

講演会を開催します。

イアスリ

▼申込方法

▼申込締切日=1 電話で申. し込みください 月31日(金)

㈱ニチイ学館盛岡支店 申込先・問い合わせ先

※受付時間は平日午前9時~午 (2019·621·5270) 後5時15分

ついてのトー

クセッション

# 催し・講座 複製原画展 **『おしいれのぼうけん』**

ぼうけん」の複製原画展を開催ロングセラー絵本『おしいれの タペストリー と、大迫力の「ねずみばあさん」の い。関連図書も展示します。 ▼開催期間=2月7日(金)~23 します。20枚を超える複製原画 をぜひご覧くださ

市立図書館(☎26・104 問い合わせ先 0

寺澤光介選手講演会 てらざわこうすけ

▼日時 = 2月13日

「スパッと!禁煙教室」開催

**▼参加料**=3000円 **▼定員** = 12人(先着順)

**〜成功する人が続出〜** 

▼**講師**=岩沼 千央さん
▼対象=市内在住または在勤の

(木)午後1時30



全日本トライア

2連覇や、 ラリンピックヘトライアスロン スロン宮古島大会































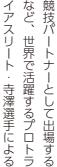












▼場所=リアスホール **▼日時**=2月8日(土)午後1時 30分※午後1時開場 マルチ

▼内容=①寺澤選手による講演 ▼対象=どなたでも参加可能 会

②パリパラリンピックに













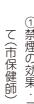












③禁煙治療、禁煙補助薬に ②禁煙達成者の体験談 ついて(薬剤師)

サポー します。

▼定員 = 15人 **参加料**=無料

ずれかで、①氏名(フリガナ)、 Eメール、申込フォームのい申込方法=電話、ファクス、



①禁煙の効果・コツについ

※終了後も数カ月、

禁煙を

【Eメール】ofu\_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

**▼場所**=保健センター **(警** 

察署となり)

### 申込フォーム

分~3時

▼申込方法=電話で申し込みく

**▼申込締切日**=2月13日(木)

▼申込先・問い合わせ先=働く 婦人の家(☎27・1 001

**体験しませんか?** 大人向けの本格的な塗り絵を

を開催します ▼日時 き、大人向けの塗り絵体験教室 る㈱河出書房新社から講師を招 『大人の塗り絵』を刊行してい

**▼講師**=藤岡 敬三さん **▼場所**=リアスホール ・ 2月23日(日)午後2時~ ※午後1時40分開場 会議室 3 時

30 分

### ▼**講師**=飯塚 郁子さ ▼対象=どなたでも ▼申込方法=電話または直接申 ▼受講料=700円(材料代) 郁子さん

## ▼申込締切日=2月7日(金) し込みください

催しのご案内おおふなぽーとから

# **〜親子料理教室〜** アンパンマンあんぱん

2月1日(土)午前10時~11 時

▼場所=2階 30 分 給湯スペースお

よび和室

▼**講師**=長谷川 千昌さん ▼**対象**=子どもとその保護者

**▼定員**=親子4組(先着順)

▼申込方法=電話または直接申 **▼受講料**=900円(材料代) 込みください。

▼申込締切日=1月30日(木) ▼申込先・問い合わせ先

# **〜つまみ細工教室〜 椿の花バックチャー** 厶

### ▼企画運営 おおふなぽー 21 6 0

ろりんNPO法人おはなしこ

広報おおふなと 令和7年1月20日号

▼申込先・問い合わせ先

②電話番号を連絡ください。

健康推進課成人保健係(☎27