

### パソコン講座 「エクセル中級編」生徒募集

10/16(木)～、(全4回)

表計算ソフト「エクセル」の便利な関数や書式設定などを学べる講座です。

- 日時 10月16・17・23・24日、14時～16時(全4回)
- 場所 市民センター第1会議室
- 受講料 1,500円(教材費)
- 講師 小田切汎徳 氏
- 定員 7人
- その他 パソコンは不要です。ソフトは、office2013を使います
- 問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎0198-62-6191)

### もっと知りたい！世界のあれこれ 「カメルーン&ブルキナ ファソ編」生徒募集

10/21(火)、18時～

国際ボランティアとして、遠野市に滞在中のアフリカ人講師が、現地の文化などを楽しく紹介します。現地料理の試食会もあります。

- 場所 遠野市民センター講義室
- 講師 アフリカ人ボランティア2人
- 参加料 300円
- 定員 20人
- 持ち物 エプロン
- 問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎0198-62-6191)



秋の風景を楽しみながら歩いてみませんか？

### 田瀬ダム完成60周年記念 「田瀬湖ウォーキング2014」の 参加者募集

11/2(日)、9時～

田瀬ダム完成60周年を記念して、田瀬湖周辺でウォーキングを開催します。秋のすがすがしい季節を肌で感じながら、さわやかな汗を流してみませんか。

- 集合場所 田瀬振興センター(旧田瀬中学校)
- コース 自然満喫コース5km、名所巡りコース10km ※2コースのうちどちらかを選択
- 参加料 300円(高校生以下無料)
- 持ち物 昼食、飲み物、保険証、雨具など
- 申込締切 10月24日(金)
- その他 ①遠野駅、宮守町樽沢駅、宮守総合支所から無料送迎バスあり ※希望する人は、申し込みする際に併せてお知らせください
- ②雨天決行
- 問い合わせ・申し込み 田瀬湖ウォーキング2014実行委員会(☎0198-64-2250)

### 遠野遺産ウォーク 「綾織地区」と「附馬牛地区」の 参加者募集

参加者募集！

- 【綾織地区】
- 集合場所 綾織地区センター
- 日時 10月19日(日)、9時～
- コース(15km) 111石上不動岩の滝 ※番号は遠野遺産登録番号です
- 【附馬牛地区】
- 集合場所 遠野早池峰ふるさと学校
- 日時 11月9日(日)、9時～
- コース(11km) 41又一の滝とお不動さま→88早池峰古の登山道 ※番号は遠野遺産登録番号です

- ～各地区共通～
- 参加料 300円(保険料など)
- 持ち物 保険証、間食
- 問い合わせ 民話のまち遠野ウォーキング協会事務局(☎0198-62-5212)

# 第9回 遠野市民芸術祭

**オープニングセレモニー** 11月1日(土)9時から、遠野市民センター大ホールにて「遠野一輪車クラブスポーツ少年団」による華麗な演技を披露します。入場料は無料。ぜひ、お見逃しなく！

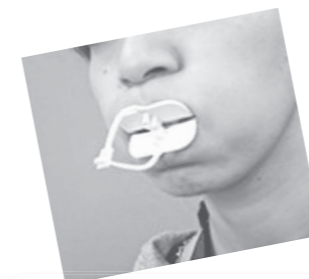
- 合同茶会**
- 日時 10月19日(日)、10時～15時半
- 場所 遠野市民センター講義室、青少年ホーム和室
- 料金 一席300円
- 主催 茶道表千家流遠野吉祥会、三彩流蘭煎会遠野

- 菊花展**
- 日時 ①11月1日(土)、10時～16時半 ②11月2日(日)、10時～16時半
- 場所 あえりあ遠野中ホール
- 料金 無料
- 主催 遠野菊花会

- 総合展示会**
- 日時 ①11月1日(土)、10時～16時半 ②11月2日(日)、10時～16時半
- 場所 遠野市民センターホワイエほか
- 料金 無料

- 舞台合同発表会**
- 日時 ①11月1・2日、10時～16時
- 場所 遠野市民センター大ホール
- 料金 一般/300円 ※当日200円増し 高校生以下/無料

■問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎0198-62-6191)



### 表情筋エクササイズ 「パタカラ」講習会の参加者募集

10/27(月)、(全3回)

- 歯と唇の間に入れて表情筋を鍛える医療機器「パタカラ」を使ったエクササイズの講習会を開催します。いびきや口の渇きのほか、頭痛、肩こり、肌荒れ、認知症予防にも効果があります。
- 日時 ①10月27日(月)、14時半～16時半 ②11月27日(木)、14時～16時 ③平成27年3月9日(月)、14時～16時(全3回)
- 場所 遠野健康福祉の里
- 参加料 3,000円(パタカラ代)
- 申込締切 10月20日(月)
- 問い合わせ・申し込み 宮守歯科診療所(☎0198-67-2225)



アロマに触れて、日頃の疲れを癒してみませんか？

### アロマテラピー講座

参加者募集！

- 空気が乾燥する季節になりました。好きなアロマを使って、せっけんと保湿ローションを手作りし、お肌と心に潤いを与えてみませんか。
- 日時 10月29日(水)、18時半～
- 場所 遠野市民センター講義室
- 講師 高橋理恵 氏
- 参加料 1,500円(材料代)
- 定員 20人 ※妊娠している人はご遠慮ください
- 持ち物 筆記用具、ポケットティッシュ
- 問い合わせ (一財)遠野市教育文化振興財団事務局(☎0198-62-6191)