



町公式ホームページでもご覧になれます
QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

読み聞かせを楽しもう！

日時：令和8年1月8日(木)
午前10時～午前11時

場所：外ヶ浜町中央公民館
2階カルチャールーム(和室)

講師：読み聞かせボランティア
『おはなし☆し隊 ぽっかぽか』

対象者：町内在住の方どなたでも！

参加料：無料

申込み：電話、MAIL、FAX、または直接中央公民館へ
TEL 0174-22-3175 FAX 0174-22-3162
MAIL kuminkan-sotogahama@town.sotogahama.lg.jp



中央公民館ふれあい講座

「知っておきたい、相続・遺言のはなし」

令和6年4月1日に始まった相続登記申請義務化など、今知っておきたい相続の基本を学びます。また、相続に関するトラブルを未然に防ぐためにも「遺言」を活用してみませんか？終了後、個別の質問にもお答えします。

日時：令和8年1月14日(水) 10時～11時30分

講師：佐々木 直人 氏（青森地方法務局）

場所：外ヶ浜町中央公民館 多目的室

申込み方法：電話（0174-22-3175）

申込み期限：令和8年1月7日(水) まで

問 外ヶ浜町中央公民館 ☎0174-22-3175



ネット申込み



令和7年度初心者のための

そとがはまフィットネス教室(全10回)

主催:福祉課 共催:社会教育課

参加費無料

申込・問合せ

22-2941

(福祉課)

定員 30 名程度

対 象

外ヶ浜町民で60分程度運動できる方
子どもと一緒に参加OK
(治療中の方は主治医に確認すること)

場 所

総合福祉センターなどわーる
(外ヶ浜町字下蟹田 43-2 ☎22-2941)

⑤ 1/15(木)

19:00~20:00

サーキットトレーニング

筋トレと有酸素運動をきつく、楽しく
トレーニング! 筋力アップ! 脂肪燃焼!

健康運動指導士・ヨガインストラクター 稲葉亮太先生



⑥ 1/30(金)

19:00~20:00

肩こり解消ヨガ

こりかたまった肩を中心に疲れた体を
呼吸とともに、気持ちよくほぐしましょう。

ヨガインストラクター eri(エリ)先生



⑦ 2/18(水)

19:00~20:00

初めてでも大丈夫 簡単シェイプエアロ

音楽に合わせて楽しく動いて
心も体もポカポカに♪

青森県エアロビクス連盟参与
大友美幸先生



⑧ 2/26(木)

19:00~20:00

Party mix (パーティ ミックス)

邦楽に合わせてシンプルな動きで
体を動かし楽しみましょう♪

フィットネスインストラクター
SHIORI(シオリ)先生



以降の日程は、担当課に問合せするか、町ホームページ、町公式 LINE をご覧ください。

☆11月のフィットネス教室

11月19日は、第一生命保険による体組成測定とベジチェックの後、健康運動指導士の稲葉亮太先生から測定結果の見方の説明がありました。コンディショニングトレーニング(稲葉先生)ではゴルフボールやストレッチボールを使用して普段使わない部分を動かしたり、全身をほぐして体を整えていました。

11月26日は、町管理栄養士による「運動と食事で作るやせやすく疲れにくい体」についての講話がありました。

ボクシングエクササイズ(中村照尚先生)では、初心者向けに様々なパンチやキックなど基本の動きの練習をした後、音楽に合わせて動き汗を流していました。



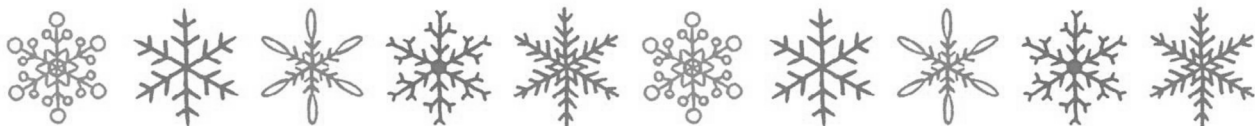
ライターを捨てる際は気を付けましょう!

ライターを捨てる際は、中の燃料を空にしてください。ライターに燃料が残っていると処分先では受け入れませんので、ごみステーションに出しても収集できません。

ご理解ご協力をお願いします。

問 外ヶ浜町役場 住民課 ☎0174-31-1222





むーもん

そとがはま 「みんなの居場所」 冬

2026年 1/8 (木) 13:30～

場 所 外ヶ浜町総合福祉センターなどわーる
東津軽郡外ヶ浜町字下蟹田43-2

参加費：無料 先着30名



冬休みのこどもたちが、体験したり、学んだり、食事をしたりしてすごすイベントです。
こどもたちだけでなく**保護者の皆様も参加できます。**
※未就学児は保護者同伴。町外からもご参加できます。

スイーツポップづくり

「かわいい」「おいしい」
「お手軽」なおやつを作ります。
作り方をおぼえたら
ホームパーティーでも
大活躍まちがいなし！



むかし遊び体験

かるたやコマ回しなど
むかしのあそびを通して
いろいろな世代の
皆さんと交流します。



子育て相談・おすそわけ

外ヶ浜町こども家庭センター（な
どわーる内）は、イベント内で各種
相談業務や、食品等のおすそわけ（あ
おもりフードバンク提供）を行います。



スケジュール

13:30	開会
	調理実習 スイーツポップづくり
14:20	スイーツポップ試食
14:45	みんなのおすそわけ
14:50	かるた大会
15:10	コマ回し体験
15:20	かるた大会結果発表 優勝商品贈呈
15:30	閉会

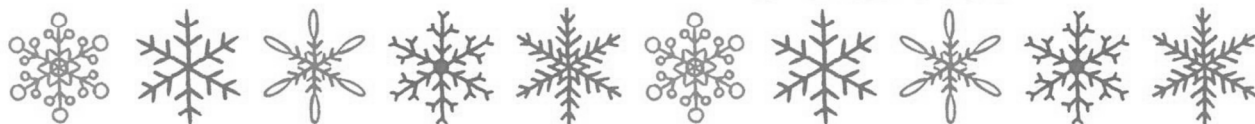
三厩地区の方
学童教室利用者限定！
無料送迎

ご利用の方は
申込フォームに
ご記入ください。



参加申込はこちらの申込フォームに必要事項を記入してください→
1月5日（月）しめきり

申込フォーム



主催・お問い合わせ：外ヶ浜町みんなの居場所づくり実行委員会 事務局：外ヶ浜町福祉課内 電話0174-22-2941

協力：青森県社会福祉協議会・外ヶ浜町食生活改善推進委員会・

外ヶ浜町赤十字奉仕団・外ヶ浜町中央公民館学童教室・外ヶ浜町（外ヶ浜町こども家庭センター）



本事業は、青森県社会福祉協議会の「みんなの居場所スタートアップ事業」の
助成を受けて実施しています。

初心者大歓迎

申込不要○参加料無料○手ぶらでOK

目標は
フランス生まれの
おしゃれなスポーツを
幅広い年齢層に知ってもらいたい
みんなで楽しみたい
ただそれだけです

外ヶ浜町中央公民館で ペタンク やっているの 遊びに来てください

★毎月第4金曜日16:30～18:30

(開催日) 12月26日、1月23日、2月27日、3月27日
おひとり様でも、ご家族連れでも、
外ヶ浜町中央公民館多目的ホールに
ぜひお越しください！

→16:30～初心者向け説明会(毎回実施)
→17:00～ゲーム開始
※ルールがわかっている方は17:00から参加でOK

←約7cm400g→

参加できるのは

直径約7cm400gの球
を転がせるひと



青の煌めき あおもり国スポ・障スポ
公式マスコット「アツブリート君」

実は外ヶ浜町
2026国民スポーツ大会
デモンストラーションスポーツ
【ペタンク】の開催地なのです！
2026.7.5(日)蟹田一本松地区公園で開催

主催

外ヶ浜町教育委員会

問合せ先

社会教育課(0174-31-1233)・中央公民館(0174-22-3175)