

ねっとワーク・いわき

～ 公民館活動情報～

弘前市立中央公民館岩木館 発行
弘前市大字賀田一丁目18-3
TEL.82-3214 Fax.82-3426

参加者募集

大人のまなびば 講演会 ～不安なく暮らすために～

【日 時】

3月13日(木)

10:00～11:00

【講 師】 西部地域包括支援センター 石山 唱子さん
国保年金課 鳴海 悦子さん

【会 場】 中央公民館岩木館 2階大ホール

【対 象】 岩木地区在住の方、健康・介護に関心がある方
*事前のお申し込みは不要です。

おもとと 万年青大学 閉講式

今年度の万年青大学の活動の締めくりとなる閉講式を行います。ぜひご参加ください。

【日 時】 3月13日(木)

11:20～11:40

(大人のまなびば講演会終了後)

【会 場】 中央公民館岩木館 2階大ホール

令和7年度 会員募集

岩木地区にお住いの概ね60歳以上の方であればどなたでも申し込み出来ます。継続を希望される方もお申し込み下さい。

【令和7年度 予定クラブ】

*書道 *水中ウォーク *音楽
*フラ *ユニカール *グラウンドゴルフ

花いっぱい運動 花壇づくり講習会



【日 時】

4月11日(金)

9:30～11:00

【会 場】 中央公民館岩木館 2階視聴覚室

【講 師】 (一財)弘前市みどりの協会 派遣講師

令和7年度 花いっぱい運動の「花壇づくり講習会」を開催します。今年も各町会の代表者に加えて個人での参加希望者も歓迎します。昨年の花壇の写真を見ながら花壇づくりについて楽しく学びましょう。

*4/7(月)までに岩木館へお申し込みください。

事業報告

1/23 【子育てサロン 岩木ぴよぴよひろば】
(木) 「ヨガ&有酸素運動」

普段、使わない筋肉をゆっくりと動かし、静かに呼吸を整えることにより、様々な健康効果が期待できるヨガと有酸素運動の体験をしました。

講師は三上清美さんです。ヨガの基本的なポーズを実践し、ゆっくりと呼吸を整え、脱力をするにより効果的な心身のリラックス方法を学びました。



2/1 【ふるさと青少年教育事業】

(土) 「一緒につくろう! おかずパン」

小学生以上の児童、生徒とその保護者を対象に「おかずパンづくり」を体験しました。講師は成田真由美さんです。「ツナコーンパン」「ウインナーパン」「塩パン」「シュガーパン」の4種類を作りました。事前に用意した一次発酵後の生地を参加者が成形し、トッピングをしてオーブンで焼き上げました。完成後は試食をして、残りはお持ち帰りしました。



子育てサロン 岩木ぴよぴよひろば



今年度の“ぴよぴよひろば”は2月で終了しました。来年度の活動については企画中です。詳細は4月号でお知らせいたします。

【お問い合わせ先】中央公民館岩木館 TEL:82-3214

筋力向上トレーニング教室

《3月の開催日》13:00~14:00

- ① 4日(火) ② 11日(火)
- ③ 18日(火) ④ 25日(火)

【会場】中央公民館岩木館
【講師】整骨院・接骨院の柔道整復師
【対象】65歳以上の方
【持ち物】汗拭きタオル、飲み物、マスク(推奨)

参加
無料

【お問い合わせ先】
弘前市介護福祉課 自立・包括支援係 TEL:40-7072

鳴海要記念陶房館

※開館時間 9:00~16:00 休館日:火曜日

◆ みんなで作る簡単 着物リメイク

【日時】3月5日(水)・6日(木)
10:00~15:00

【定員】各日8名 要予約

【参加料】2200円(参加費+ランチ・飲み物代)

【持ち物】布、ミシン他(詳細はお電話で)

◆ イツモノ漆器展

【日時】3月15日(土)~23日(日)
9:00~16:00 ※18日(火)休館日

【主催】松山漆工房×The Initial Impulse

【内容】漆器の展示・販売

◆ 絵本作家 ささやすゆきの イラストワークショップ (予約制)

【日時】3月8日(土)・22日(土)
13:00~15:00

【参加料】2000円(ドリンク付)

【持ち物】画材

◆ こぎん刺し体験と小物販売

【日時】3月9日(日)・23日(日)
各日 10:00~15:00
随時受付・最終受付 14:30

【主催】岩木かちやらず会

【体験料】250円~(コースター・栞)

【お問い合わせ先】鳴海要記念陶房館 TEL:82-2902 ※ホームページ・フェイスブックあります

集いの場 かだんルン♪

参加
無料

【会場】パインハウス岩木
【日時】3月12日(水)・26日(水)
13:30~14:30

【持ち物】汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

【内容】玄米ダンベル体操・音楽に合わせて
ストレッチ・座談会等



【参加にあたり留意いただきたい点】

・参加時はマスク着用、手洗い等の感染対策にご協力をお願いします。

・体調や体温等を記録させていただきます。

※感染症感染拡大状況によっては中止または変更して開催する場合があります。ご了承ください。

【お問い合わせ先】弘前市西部地域包括支援センター TEL 82-1516

記事の募集をしています!

活動記事や事業写真など
気軽にお寄せください。



締切は
毎月 10 日です

☆中央公民館岩木館ホームページ
にバックナンバー掲載中

<http://www.city.hirosaki.aomori.jp>

