

健康サポート教室～太極拳～

▼とき 9月1日(木)・15日(木)、午前10時30分～11時30分(2回で1セット)
▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室
▼講師 鹿内武次さん(弘前市武術太極拳連盟)
▼対象 65歳以上の市民=12人(先着順/事前予約制)
▼参加料 無料
▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装、マスク
問8月20日(土)以降に、温水プール石川(☎49-7081)へ。



七宝焼き講習会～貴方のファッションセンスが輝く七宝焼き

▼とき 9月4日(日) 午後1時～3時
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)2階工芸室
▼内容 釉薬(ゆうやく)を使

ったブローチやペンダント作り
▼講師 七宝焼き宝友会(中央公民館文化グループ)
▼定員 15人(先着順)
▼参加料 1,200円(材料費)
▼持ち物 エプロン、筆記用具
▼申し込み方法 8月27日(土)までに、電話またはファクス、Eメール(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
問中央公民館(☎33-6561、F33-4490、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

市民ボランティアによるパソコン講座

【エクセル2019 応用講座】
▼とき 9月6日・13日・20日(いずれも火曜日)の午前10時～午後3時
※3日間で1セットの講座。
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)
▼内容 表計算ソフト(エクセル2019)の活用方法など

※バージョンの異なるエクセルをお使いの方は操作方法が異なりますのでご注意ください。
▼対象 エクセル2019入門講座を受講済み、または普段からエクセル2019を使用している市民=16人(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食(マスクの着用を)
問8月21日(日)以降に、学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。

弘前の武家屋敷「仲町街歩き講座」

仲町地区や弘前城西側の町並みを歩きながら探訪します。
▼とき 9月8日・15日・22日(いずれも木曜日)、午後1時～4時
▼集合場所 旧伊東家住宅前(若党町/3回とも)
▼対象 市民=30人程度
▼参加料 3,000円(資料代などとして)

▼申し込み方法 9月2日(金・必着)までに、郵送またはファクス(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・街歩き講座参加希望と明記)で申し込みを。
問弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会(今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼F32-9272)

現代セミナーひろさき

▼とき 9月10日(土) 午後2時～3時30分
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)2階多目的ホール
▼テーマと講師 『岩木にしかない風景～絶景写真で津軽の魅力再発見～』…対馬慎太郎さん(岩木地区地域おこし協力隊)
▼対象 市民=50人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 9月3日(土)までに、電話またはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。
問中央公民館(☎33-6561、Echuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)



柴田学園大学短期大学部公開講座

▼とき 9月10日(土)、①午前9時30分～11時30分、②午後1時～3時
▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ケ町)
▼講座名 ①バナナシフォンケーキを作しましょう、②保育所給食～五感を育む食育～
▼対象 ①高校生以上=16人、②保育所の給食担当者=20人
▼受講料 ①=500円、②=200円
▼申し込み方法 8月26日(金)までに、ホームページ、E

メールまたはファクス(希望講座名・氏名・住所・電話番号を明記)で申し込みを。
※応募多数の場合は抽選。受講者にははがきで受講票を送りますので、当日持参を。
出前講座も行っています。詳しくはホームページを確認を。
問柴田学園大学短期大学部(☎32-6151、F32-6153、Ejc\_chibunsen@shibata.ac.jp、Hhttps://jc.shibata.ac.jp/region/openlecture/)

Tsugaru Life～マイ津軽を英語で紹介しましょう～

弘前大学イングリッシュ・ラウンジ出版教科書を使いながら、英語で紹介する方法をオンラインで勉強します。
▼とき 9月16日(金) 午後6時30分～8時
▼対象 英語や地方文化に興味のある県内在住の人=20人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 9月12日(月)までにQRコードから申し込みを。
▼事前準備 事前に紹介したい穴場のデジタル写真を1～2枚用意してください。講座の教科書は事前にデータを送ります。
問弘前大学教養教育開発実践センター弘前大学イングリッシュ・ラウンジ(多田さん、☎39-3138、Eediec@hirosaki-u.ac.jp)

②午後1時～2時
▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井)
▼講師 プラザ棟職員
▼定員 小学生以上=各回10人(小学生は保護者同伴)
▼参加料 無料
※申し込みは1回につき2人まで可。詳細はホームページ(QRコード)を確認を。
問9月11日(日)の午前9時以降に、弘前地区環境整備センタープラザ棟(☎36-3388)へ。
※月曜日は休館。月曜日が祝日の場合は翌日が休館。



おはなしと読み聞かせ講習会

▼とき 9月24日(土)、午前10時～正午
▼ところ 弘前図書館(下白銀町)2階視聴覚室
▼内容 絵本の読み聞かせの実技・実演、図書館の読み聞かせボランティアの活動紹介
▼講師 高嶋敬子さん(JPIC読書アドバイザー)
▼対象 図書館で読み聞かせボランティアを始めてみたい人、読み聞かせスキルアップを目指す人=20人程度
▼参加料 無料
▼持ち物 絵本1冊、筆記用具
問8月19日(金)以降に、電話または来館で弘前図書館(☎32-3794)へ。



ヒロロ高齢者健康トレーニング教室

膝が痛くて歩くのがおっくう、疲れやすいなど、体力の低下を感じていませんか。専門スタッフが運動をサポートします。
▼とき 毎週月曜日～土曜日
①午前8時40分～、②午前9時40分～、③午前10時40分～、④午後1時50分～、⑤午後2時50分～、⑥午後3時50分～(いずれも50分程度/週1回)
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室
▼内容 6種のトレーニングマシンを使った軽い負荷の運動
▼利用期間 10月～令和5年3月(利用開始から最長6カ月)
▼対象 65歳以上の市民=100人
▼申し込み方法 9月2日(金・必着)までに、往復はがき(住所・氏名・生年月日・電話番号・利用希望曜日と時間<第1希望から第3希望まで>)を記入)で申し込みを。
※家族や友人同士での応募ははがき1枚に連名で記載可/応募多数の場合は抽選し、9月中旬以降に結果を郵送します。
問高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161)

※教室はロマンピア(☎84-2236)や温水プール石川(☎49-7081)でも実施しています。詳しくは各教室へ。

<往復はがき記載例>

往信 〒036-8003 弘前市駅前町9-20 高齢者健康トレーニング教室 ※ここは空欄 ヒロロスクエア教室 行

返信 〒(自宅の郵便番号) 申込者 名前 申込者 住所 名前 住所 ■名前 ■生年月日 ■住所 ■電話番号 ■希望曜日・時間 ・第1希望 ○曜日 ○時〇分～ ・第2希望 ○曜日 ○時〇分～ ・第3希望 ○曜日 ○時〇分～

人の動き Population 前月比
・人口 164,649人 (-166)
男 75,474人 (-102)
女 89,175人 (-64)
・世帯数 71,165世帯 (-30)
令和4年7月1日現在(推計)

ハーバリウム作り教室

手作りのドライフラワーと空きびんで、リユースハーバリウムを作ってみませんか。
▼とき 9月24日(土)、①午前9時30分～10時30分、

