

みんなのウォークラリー大会

「コマ図」というウォークラリー専用の地図を頼りに市内を散策します。チームで協力しながら、途中のチェックポイントで問題やゲームにチャレンジします。

▼とき 10月16日(日)、午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時15分～9時45分) ※小雨決行、荒天時は中止。中

止の際は当日の午前8時までに決定し、連絡します。

▼集合・解散場所 市民中央広場(元寺町)青森銀行記念館前

▼定員 20組(先着順) ※事前の申し込みが必要。

▼参加料 中学生以上=1人300円/小学生=1人100円/未就学児=無料

※当日徴収/小学生以下のみでの参加は不可。

▼申し込み方法 10月10日(月)祝までに、市内公共施設に備え付けの申込用紙または任意

の紙に、必要事項(①チーム名<決定している場合>、②代表者の氏名と連絡先、③参加者全員<代表者含む>の氏名・年齢・連絡先)を記入して、ファクスまたはEメール(申込書をカメラで写して添付するか本文に必要事項を入力)で申し込みを。

問ひろさきレクリエーション協会事務局(☎070-3996-3873、F55-8723、E npo.hirorec@gmail.com)

※令和4年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

外国人のためのひろさき楽習

市内に住む外国籍の人に弘前の魅力を伝えます。弘前や日本の文化を、楽しく習ってみませんか。



▼とき 10月22日(土) 午後2時～3時30分

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1

▼対象 市内在住の外国籍の人=10人(先着順) ※通訳(英語)も参加します。

▼参加料 1,500円

問10月19日(水)までに、電話かファクスまたはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・電話番号を記入)で、中央公民館(☎33-6561、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

教室・講座

ベテランズセミナー

【暮らしの税情報】

▼とき 9月15日(木) 午前10時～11時

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼講師 石岡謙一さん(弘前税務署個人課税部門統括官)

▼対象 おおむね60歳以上の市民=30人程度(先着順)

▼受講料 無料

問9月12日(月)までに、電話かファクスまたは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、中

央公民館(☎33-6561、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

市民ボランティアによるパソコン講座

学ぶ市民のためのパソコン講座です。

①パワーポイント2019入門講座

▼とき 9月26日(月)・10月3日(月)、午前10時～午後3時



※2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 パワーポイント2019を使用した基本的な操作技術の習得

※パワーポイント2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なります。

▼対象 文字入力やキーボード・マウスの操作(ウィンドウズの基本操作)ができる市民=16人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食

②パソコン講座相談会

今まで「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講した中で出た疑問などに答えます。

▼とき 10月12日(水) 午前10時～正午

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)

▼対象 「市民ボランティアによるパソコン講座」を受講し、修了証を持っている人

▼相談料 無料

▼持ち物 「市民ボランティアによるパソコン講座」の修了証、受講したテキスト(持っている人のみ)

※ノートパソコン持ち込み可。

問①は9月4日(日)から、②は9月11日(日)から、来館または電話で学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。

手話奉仕員養成講座(入門編)

聴覚障がい者の意思疎通を手助けする手話奉仕員を目指しませんか。



▼とき 10月1日～令和5年1月21日の毎週土曜日(12月10日・24日、1月14日を除く)、午後1時～4時15分(ただし10月1日・8日・15日・22日は午後1時～2時30分)

▼ところ 岩木保健福祉センター(賀田字大浦)

▼対象 手話で伝え合う楽しさを知り、あいさつや自己紹介ができるようになりたい高校生以上の人=25人程度(先着順)

※子ども連れの参加は不可。

▼受講料 無料(別途テキスト代3,300円が必要)

▼申し込み方法 9月22日(木・必着)までに、往復はがき(住所・氏名<ふりがな>・年齢・職業・電話番号を記入)で申し込みを。

※受講の可否は返信用はがきで通知します。

問身体障害者福祉センター(〒036-1313、賀田字大浦4の1、岩木保健福祉センター内、☎88-6761、F88-6762、月曜日は休み)

高齢者健康トレーニング教室

トレーニングマシンを利用した軽い負荷による運動教室です。

参加料 無料  
対象 65歳以上の市民

毎日開催【ロマンピア教室】

問ロマンピア教室(☎84-2236)

▼開催時間(各回50分程度)

- ① 午前8時50分～
- ② 午前9時50分～
- ③ 午前10時50分～
- ④ 午後1時40分～
- ⑤ 午後2時40分～
- ⑥ 午後3時40分～



▼ところ 星と森のロマンピア(水木在家字桜井)森林科学館内

▼定員 各回=6人 ※新型コロナウイルス等感染症予防のため、定員が変更になる場合があります。

▼申し込み方法 利用希望日の3日前までに電話で予約を。

毎日開催【温水プール石川教室】

問温水プール石川(☎49-7081)

トレーニングマシンを利用した筋トレと、有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングを実施します。

▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)

▼定員 各回=6人 ※電話で事前に予約した人を優先します。



▼開催時間(各回30分程度)

- ① 午前9時30分～
- ② 午前10時30分～
- ③ 午前11時30分～
- ④ 午後1時30分～
- ⑤ 午後2時30分～
- ⑥ 午後3時30分～
- ⑦ 午後4時15分～

共通事項…室内シューズ、飲み物、タオルを持参で参加を。初回のみ、年齢が確認できるもの(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど)が必要

※ヒロロ(駅前町)3階でも実施中。詳細は広報ひろさき11月15日号に掲載します。

「温水プール石川」へは、弘南鉄道生活応援きっぷ『わにサポ』の利用で帰りの運賃が100円に!

- ①大鰐線に乗車し、降りる際に、『わにサポ』を受け取り、プール受け付けで「印」をもらう
- ②帰りの電車の降車駅で、運転士または駅係員へ『わにサポ』と一緒に100円を支払う

