フォークリフト運転技能講習

技能講習の修了により、最大荷重１トン以上のフォークリフトの運転（道路走行を除く）業務を行うことができます。

▼**とき**　①31 時間コース…７月 24 日(月)～ 27 日(木)／② 11 時間コース…７月 24 日(月)・25 日(火)

▼**ところ**　学科…サンライフ弘前（豊田１丁目）、実技…つがる弘前農業協同組合河東地区りんご施設（悪戸字芦野）

▼**対象**　①…普通自動車運転免許証以上保有者／②…大型特殊自動車運転免許証保有者（カタピラ限定除く）

▼**定員**　①・②あわせて 40 人

▼**申込期限**　７月 14 日(金)

※先着順。

受講料や申し込み方法など詳細は、ホームページ（https://www.hiroroki.jp）で確認を。

問弘前地区労働基準協会（福田字福岡、☎ 26-0663、F 29-1226）

弘高創立百四十年記念コンサート

【三島せせらぎアンサンブル】

▼**とき**　６月 28 日(水)、午後６時 30 分～８時 15 分

▼**ところ**　市民会館(下白銀町)

▼**出演**　矢部達哉さん（ヴァイオリン）、横山幸雄さん（ピアノ）、隠岐彩夏さん（ソプラノ）、清水華澄さん（メゾソプラノ）

▼**入場料**　一般＝ 2,000 円／大学生以下＝ 500 円

▼**チケット販売**　市民会館、中三弘前店（土手町）、さくら野百貨店弘前店（城東北３丁目）

問弘前高校渉外部（☎ 32-8545）

日曜朝市に出店しませんか

市内の観光スポットにもなっている日曜朝市に出店してみませんか。随時、出店者を受け付けしています。

▼**とき**　６月 18 日～ 10 月８日の毎週日曜日、午前６時 30 分～７時 30 分

▼**ところ**　津軽藩ねぷた村（亀甲町）こみせ通り

詳細は津軽藩ねぷた村ホームページ（QR コード）で確認を。

問津軽藩ねぷた村（檜山さん、佐々木さん、☎ 39-1511）

観光ボランティアガイド会員募集・ガイド見学会

現役ガイドと一緒に弘前公園を散策してガイドの仕事を見学してみませんか。

▼**とき**　６月 17 日(土)、午前 10 時～ 11 時 30 分

▼**集合場所**　市立観光館（下白銀町）１階インフォメーション前

▼**対象**　「津軽ひろさき検定」初級試験合格者および昨年市で実施したプライベートガイド講座を受講した人

▼**参加料**　無料

※事前の申し込みは不要。

問弘前観光ボランティアガイドの会事務局（弘前観光コンベンション協会内、☎ 35-3131）

大鰐町内わにサポ参加店スタンプラリー開催中

弘南鉄道では、大鰐線に乗って温泉街のまち歩きを楽しんでもらえるよう、大鰐町内の弘南鉄道生活応援きっぷ「わにサポ」参加店（全 19 施設）を対象に、スタンプラリーを７月 31 日(月)まで開催しています。

▼**参加方法**　大鰐線に４回乗車して電車スタンプ４個と全 19 施設の「わにサポ」協賛施設の中から４施設を利用して参加店スタンプ４個を集める→引換場所で景品交換

▼**景品**　お風呂グッズ（数量限定）または弘南鉄道オリジナル手ぬぐい

詳しくは、市ホームページ（QR コード）をご覧ください。

問弘南鉄道（☎ 44-3136）

さかなクンのギョギョッとびっくりおさかなのお話 in 弘前

昨年、半生を描いた映画が公開された「さかなクン」がやってきます。イラストやクイズでお魚の情報や知識、美味しい食べ方、環境問題などへの理解を深める講演会です。

▼**とき**　８月 12 日(土)、午後２時～３時

▼**ところ**　市民会館(下白銀町)大ホール

▼**講師**　さかなクン（東京海洋大学名誉博士）

▼**入場料**　一般＝ 2,500 円、高校生以下＝ 1,500 円（全席指定）

※３歳未満のひざ上鑑賞無料。座席が必要な場合は有料。

▼**チケット販売**　６月３日(土)の午前９時から市民会館で受け付け（電話受け付けは午前 10 時から）

※その他、市内各所でチケットを販売。詳細は問い合わせを。

問市民会館（☎ 32-3374）

各種スポーツ・体操教室など

時…とき　所…ところ　内…内容　定…定員・対象
¥…参加料　持…持ち物

シニアストレッチヨガ教室

時６月４日･11 日･18 日･25 日（いずれも日曜日）、午前 11 時～正午　所千年小学校（小栗山字川合）体育館　内健康ストレッチ、リフレッシュヨガ、健康長寿体操　定おおむね 75 歳までの人＝ 10 人（先着順）　¥１回あたり 500 円　持室内用シューズ、ヨガマット　問事前にスポーツクラブ with ファイテン（山崎さん、☎ 090-7930-0180）へ。

ガチ SUP（★）

時６月 18 日(日)、７月２日(日)、午前 10 時～ 11 時 30 分　所岩木 B&G 海洋センター（兼平字猿沢）プール　内 SUP の基本・トリック（技）の指導、楽しみ方を学ぶ　定水に落ちても平気な中学生以上＝各日８人（先着順）　¥１回あたり 1,500 円（傷害保険料・SUP 器材代含む）　持バスタオル、着替え

※水に落ちてもよい服装、ウォーターシューズまたは裸足で参加を。

問申し込みフォーム（QR コード）または電話で、岩木Ｂ＆Ｇ海洋センター（☎ 82-5700）へ。申し込みは、どちらか１日のみ。

★ SUP（スタンドアップパドルボード）…ボードの上に立ってパドルを漕ぎ、海や川の水面を移動するスポーツ

市民弓道教室

時６月 24 日～ 11 月 25 日の毎週土曜日、午前 10 時～正午　所市立弓道場（笹森町）　内弓の扱い方、基本動作、射技指導、巻わら稽古、的前稽古　定経験者＝ 10 人　¥ 600 円（傷害保険料として）　問６月 14 日(水)までに、弘前弓道会（海老名さん、☎ 090-5231-9562）へ。

ジュニア弓道教室

時６月 24 日～令和６年２月３日の毎週土曜日、午後１時～３時　所市立弓道場（笹森町）、県武道館（豊田２丁目）　内弓の扱い方、基本動作、体配（たいはい）、巻わら稽古、的前稽古など　定小学校６年生～中学生＝ 12 人

※申し込み多数の場合は抽選で決定。　¥ 900 円(傷害保険料として)　問６月 14 日(水)までに、弘前弓道会（海老名さん、☎ 090-5231-9562）へ。

障がいのある小・中学生の B&G 水に親しむ体験会

時❶６月 25 日(日)、午前 10 時 30 分～正午／❷７月 23 日(日)、午後１時～３時　所❶岩木Ｂ＆Ｇ海洋センター（兼平字猿沢）プール／❷鶴田町Ｂ＆Ｇ海洋センター（鶴田町鶴田字早瀬）艇庫　内カヌー・SUP・水上遊具体験、ライフジャケットを着用した浮遊体験、津軽富士見湖での遊覧体験　定身体的・精神的に障がいがあり、指導員の指示をある程度理解できる小・中学生＝各日 10 人程度　¥無料　問事前に弘前Ｂ＆Ｇ海洋センター（☎ 33-4545）へ。

スポーツチャレンジ教室

時７月４日～９月 26 日の毎週火曜日（７月 18 日、９月 19 日を除く）、午前 10 時～正午　所金属町体育センター　内ソフトバレーボール・ラージボール卓球などの軽スポーツの基本、ルール説明、ゲーム　定市民＝ 18 人　¥無料　問６月 15 日（木・必着）までに金属町体育センター(〒 036-8245、金属町１の９、☎ 87-2482）へ。(※)

気軽にスポーツ体験教室

時７月７日～９月 29 日の毎週金曜日（８月 11 日を除く）、午前 10 時～正午　所岩木 B&G 海洋センター（兼平字猿沢）　内ソフトバレーボール・ラージボール卓球などの軽スポーツの基本、ルール説明、ゲーム　定市民＝ 20 人　¥無料　問６月 15 日（木・必着）までに金属町体育センター（〒 036-8245、金属町１の９、☎ 87-2482）へ。(※)

ストレッチ体操教室

時７月 10 日～９月 25 日の毎週月曜日（７月 17 日、８月 14 日、９月 18 日を除く）、午後１時 30 分～２時 30 分　所弘前 B&G 海洋センター　内ストレッチ、筋力アップや保持を目的とした簡単なトレーニング　定市民＝ 30 人　¥無料　問６月 25 日（日・必着）までに弘前 B&G 海洋センター（〒 036-8057、八幡町１丁目９の１、☎ 33-4545）へ。(※)

ボディバランス改善教室

時❶７月 12 日～９月 27 日の毎週水曜日（８月 16 日を除く）、午前 10 時～ 11 時／❷７月 13 日～９月 28 日の毎週木曜日（８月 17 日を除く）、午前９時 50 分～ 10 時 50 分　内❶ボール等を使った体ほぐし、ストレッチ、姿勢改善やボディバランス改善を目的とした簡単なトレーニング／❷ストレッチ、姿勢改善やボディバランス改善を目的とした簡単なトレーニング　定❶市民＝５人／❷市民＝ 30 人

～❶・❷共通事項～

所弘前 B&G 海洋センター　¥無料　問６月 25 日（日・必着）までに弘前 B&G 海洋センター（〒 036-8057、八幡町１丁目９の１、☎ 33-4545）へ。(※)

(※)…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・保護者氏名（参加者が未成年の場合）・教室名（コースがある場合は希望コース）の記入を。家族や友人同士での参加ははがき１枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。**共通事項**…飲み物、汗拭きタオル、（室内の場合）室内シューズを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設に確認を。