

**ギャンブル依存症セミナー
&当事者・家族の相談会**

【セミナー】
▼とき 9月30日(土)、午後0時30分～3時30分(受け付けは正午から)
▼ところ リンクステーションホール青森(青森市堤町1丁目)5階大会議室
▼講師 坂本隆さん(藤代健生病院名誉院長)、田中紀子さん(ギャンブル依存症問題を考える会代表)、高知東生さん(俳優、小説家)、橋爪遼さん(俳優)
▼参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要。
【相談会】
▼とき 9月30日(土)、午後4時～5時30分
▼ところ リンクステーションホール青森5階大会議室…家族、4階会議室3…当事者
▼参加料 無料
 ※秘密は厳守します。
▼定員 家族・当事者=各10人
🗨全国ギャンブル依存症家族の会青森(遠藤さん、☎090-3755-2781、📧gdfam.aomori@gmail.com)

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどに

人の動き		Population	
		前月比	
・人口	162,291人	(-145)	
・男	74,478人	(-33)	
・女	87,813人	(-112)	
・世帯数	71,141世帯	(-22)	
令和5年8月1日現在(推計)			

いて、一緒に解決の糸口を見つけます。
▼とき 9月30日(土)、午前10時～午後4時
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室A・B
▼対象 お金の問題(多重債務問題など)/遺産相続/不動産売買/税金等公共料金の滞納/DV・離婚問題/その他暮らしに関する悩み事
▼相談料 無料
 ※事前予約(☎0120-102-354)が必要。
🗨消費者信用生活協同組合弘前事務所(☎55-7795)

生きづらさや働きづらさを感じている人の新しい居場所～Wanchica

ゆっくりくつろいだり、ノルマを気にせずに箱作りなどの仕事をしたりできる居場所Wanchica(ワンチカ)に来てみませんか。
▼とき 10月5日(木)・6日(金)
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
▼対象 市内在住で、就労経験が少ない、離職を繰り返した経験があるなど、生きづらさや働きづらさを感じている人=5人程度
▼参加料 無料
▼利用方法 9月28日(木)までに面談の上、申し込みを。
🗨ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、☎36-3776)

津軽地域障害者就職面接会

障がいのある人を対象とした就職面接会を開催します。
▼とき 10月23日(月)、午後1時～3時30分(受け付けは午後0時30分～)

▼ところ アートホテル弘前シティ(大町1丁目)3階プレミアホール
🗨弘前公共職業安定所専門援助部門(☎38-8609、内線45#)

**中高年・シニア向け
合同企業説明会**



中高年・シニアの雇用に積極的な企業の担当者が、会社概要、求人内容、仕事内容を説明します。
▼とき 10月26日(木)、午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時/入退場自由)
▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
▼対象 45歳以上の就職活動中の人
▼参加料 無料
▼その他 ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センター・カウンセリングのブースもあり、さまざまな相談ができます。「採用につながる応募書類のポイント」のミニセミナーも開催します。
 ※事前の申し込みは不要/雇用保険受給者の人は求職活動実績に該当しますので、雇用保険受給資格者証をお持ちください。
🗨ネクストキャリアセンターあおもり(☎017-723-6350)

弘前大学教育学部附属小学校・中学校の合同学校説明会

▼とき 10月13日(金)、午後2時30分～
▼ところ 弘前大学教育学部附属小・中学校(学園町)体育館
 ※選考日程や募集要項等は、10月13日(金)以降に当校ホームページに掲載します。
🗨弘前大学教育学部附属小学校(☎32-7202)、附属中学校(☎32-7201)

**無料/
健康サポート教室 ～転倒予防運動～**

▼ところ 温水プール石川研修室
▼内容 ボールを利用した筋膜リリースとストレッチ、下肢トレーニングと有酸素運動
▼講師 白幡美鈴さん(健康運動指導士)
▼対象 65歳以上の市民=各日12人(先着順)

とき ①10月3日(火)・②17日(火)の午前10時15分～11時15分

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装
🗨①9月20日(水)、②10月3日(火)以降に、温水プール石川(小金崎字元元、☎49-7081、午前9時～午後5時)へ。



各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①市民水泳教室	9月21日～11月9日の毎週木曜日、午後6時30分～7時30分	河西体育センター(石渡1丁目)プール	泳げない人や初心者向けの教室 ※水着、水泳帽、ゴーグルを持参。	初心者=10人程度	無料	弘前水泳協会(今さん、☎090-8258-6465)へ事前に申し込みを。
②市民太極拳教室	10月6日～12月1日の毎週金曜日、午後3時～4時30分(11月3日は休み)	笹森記念体育館(下白銀町)武道場	太極拳の基本 ※底が薄い内履きと筆記用具を持参。	市民=20人	無料	弘前市武術太極拳連盟(鹿内さん、☎080-1809-1273)※当日受け付け。
③かけっこ教室	10月12日～11月2日の毎週月・木曜日、午後4時30分～6時(全7回)	河西体育センター	走る・跳ぶ・投げる等の全身運動、音楽に合わせて行うジャンプトレーニングほか	市内小学生=各回30人	無料	9月28日(木・必着)までに河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。(※1)(※2)
④初心者エアロボクシング教室	10月16日・23日・30日、11月6日・13日(いずれも木曜日)、午後7時～8時(全5回)	克雪トレーニングセンタートレーニング室	エアロビクスとボクシングを合わせた有酸素運動	初心者から経験者まで=14人	3,000円(全5回分/傷害保険料を含む)	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、☎27-3274)へ事前に申し込みを。(※2)
⑤スポーツチャレンジ教室	10月17日～12月19日の毎週火曜日、午前10時30分～正午(全10回)	金属町体育センター体育室	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とルール説明、ゲーム	一般=18人	無料	9月29日(金・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。(※1)(※2)
⑥ゆったり体力UPストレッチ教室	10月18日～12月20日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分(全10回)	市民体育館(五十石町)フィットネスルーム	ストレッチ体操と簡単な筋トレ、自宅で簡単にできるトレーニングの紹介	一般=12人	無料	
⑦ヨガ教室	10月19日・26日、11月2日・9日・16日(いずれも木曜日)、午前10時～11時(全5回)	克雪トレーニングセンタートレーニング室	ヨガの基本動作 ※ヨガマットを持参。	市民・近隣市町村住民=15人	⑦2,500円(全5回分)、⑧4,000円(全8回分)※いずれも傷害保険料を含む。	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、☎27-3274)へ事前に申し込みを。
⑧ピラティス教室	10月20日・27日、11月17日・24日、12月1日・8日・15日・22日(いずれも金曜日)、午後7時～8時(全8回)	克雪トレーニングセンタートレーニング室	ピラティスの基本動作 ※ヨガマットを持参。			

(※1)…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名を記入の上、各申込先まで郵送を/家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可/多数の場合は抽選で決定。(※2)…室内シューズが必要。

共通事項…飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動ができる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設にご確認を。