

教室・講座

津軽健康大学 市民公開講座

▼とき 10月28日(土)、午後2時～3時
 ▼ところ 弘前プラザホテル(代官町)2階チェルシー
 ▼テーマと講師 「薬局薬剤師ができること～地域の安心な暮らしのために～」白滝貴子さん(青森県薬剤師会会長)
 ▼入場料 無料
 ※事前の申し込みは不要。
 〇弘前市医師会事務局(☎ 32-2371)

弘前大学人文社会科学部 国際公開講座

▼とき 11月3日(金)祝、午後1時～4時30分
 ▼ところ 弘前大学創立50周年記念会館(文京町)2階
 ▼テーマと講師 「仏像の造形はどのように伝わるのか」佐々木あすかさん(弘前大学人文社

会科学部助教) / 「宗教改革思想はどのように広まったのか」永本哲也さん(同学部助教) / 「アフリカの村のお金の話」杉山祐子さん(同学部教授)
 ▼定員 70人
 ▼参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要。席の確保を希望する人は事前連絡を。
 〇弘前大学人文社会科学部(亀谷さん、☎ 39-3233、E ka-meya.m@hirosaki-u.ac.jp)

ボランティア講座 ニーズキャッチ編

福祉、介護の現場で求められているボランティアニーズを学び、自分ができるボランティアについて考えます。
 ▼とき ①学び編…11月6日(月)、②語る編…11月20日(月)、午後6時30分～8時(開場は午後6時)
 ※①・②いずれかの参加も可。
 ▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール
 ▼講師 小川幸裕さん(弘前学院大学社会福祉学部教授)



▼対象 ボランティアに興味のある人=各回40人(先着順)
 ▼参加料 無料
 〇事前にひろさきボランティアセンター(☎ 38-5595、E hvc@city.hirosaki.lg.jp)へ。

健康サポート教室 ～転倒予防運動～

▼とき ①11月7日(火)・②21日(火)の午前10時15分～11時15分
 ▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室
 ▼内容 筋膜リリース、ストレッチ、下肢トレーニングなど
 ▼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12人(先着順)
 ▼参加料 無料
 ▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装
 〇①は10月20日(金)以降、②は11月3日(金)祝以降に、温水プール石川(☎ 49-7081、午前9時～午後5時)へ。

弘前友の会 家事家計講習会

▼とき 11月7日(火)、午前10時～11時30分 / 11月11日(土)、午後1時～2時30分(両日同じ内容)
 ▼ところ 弘前友の家(中野5丁目25の11)
 ▼内容 生ゴミ減量大作戦、どうする電気代、おいしく野菜を食べるには、他
 ▼受講料 300円(資料代)
 ▼託児料 無料(要予約)
 ▼申し込み方法 各日、2日前までに電話または申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。
 〇弘前友の会(山本さん、☎



080-1806-1354 / 近藤さん、☎ 090-4834-3597)

地域未来創生塾@中央公民館

今後の地域づくり活動に役立つ全5回の講座です。
 ▼とき(11月開催分)
 ①第3回=11月8日(水)、②第4回=11月22日(水)の午後6時30分～8時
 ▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第6会議室 ※オンライン形式でも開催。
 ▼内容と講師 ①「人口と経済の関係：人口減と人口流出どちらがより問題か？」安中進さん(弘前大学人文社会科学部助教) / ②「りんご新品種の食味評価および今後の普及方法について」黄孝春さん(同学部教授)
 ▼対象 市内または近隣に住む高校生以上=30人(会場)
 ▼参加料 無料
 ※事前の申し込みは不要 / 詳しくはホームページを確認を。
 〇弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター(☎ 39-3198、平日の午前9時15分～午後5時、H https://human.hirosaki-u.ac.jp/irrc/) / 中央公民館(☎ 33-6561、火曜日は休み)

第2回歴史館講座

▼とき 11月11日(土)、午後2時～3時
 ▼ところ 高岡の森弘前藩歴史館(高岡字獅子沢)
 ▼テーマと講師 「東北の馬からみた生類憐みの令-弘前藩日記などから読み解く-」兼平賢治さん(東海大学文学部准教授)
 ▼定員 30人(事前申込制)
 ▼参加料 無料(ただし観覧料が必要)
 ▼観覧料 一般=300円 / 高校・大学生=150円 / 小・中



学生=100円
 ※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生と外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポート持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。
 〇10月20日(金)以降に、高岡の森弘前藩歴史館(☎ 83-3110)へ。

介護予防教室「口腔ケア教室」

高齢者の嚥下(えんげ)機能や口腔機能向上を目的とした講義と口腔体操を行います。
 ▼とき 11月13日(月)、午後2時30分～3時30分
 ▼ところ 千年公民館(小栗山字川合)
 ▼講師 阿保ひとみさん(青森県歯科衛生士会弘前支部)
 ▼対象 65歳以上の市民=15人(先着順)
 ▼参加料 無料
 ▼申し込み方法 10月20日(金)以降に、介護福祉課窓口または電話で事前に申し込みを。
 〇介護福祉課(市役所1階、☎ 40-7072)



～共通事項～
 ▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ケ町)
 ▼申し込み方法 申し込みフォーム(QRコード)またはEメール(希望講座名・氏名<ふりがな>・住所・電話番号・Eメール アドレス・年代・職業<学校名・学年>を記入)で申し込みを。 ※応募多数の場合は抽選 / 受講者にはがきで受講票を送りますので、当日持参を。
 そのほか出前講座も行っています。詳しくはホームページをご覧ください。
 〇柴田学園大学短期大学部(☎ 32-6151、E jc_chibunsen@shibata.ac.jp、H https://jc.shibata.ac.jp)



▲特別公開講座

その他

二十歳の祭典プログラムに掲載する有料広告を募集

令和5年度の弘前市二十歳の祭典プログラムに掲載する有料広告を募集しています。
 広告内容には一定の条件がありますので、市ホームページでご確認ください。
 ▼配布日 令和6年1月7日(日)
 ▼配布枚数 1,500枚(予定)
 ▼掲載規格など 8枠(縦45mm以内×横85mm以内) ※募集枠数を超える応募があった場合は、市内に主たる事業所を有する掲載希望者を優先し、抽選で決定します。
 ▼掲載料 5,000円
 ▼申込期限 11月15日(水)
 〇生涯学習課(岩木庁舎内、☎ 82-1641)

ひろさき産学官連携フォーラム

白神酵母研究会 パン講座



弘前大学白神酵母を使ったパンを作ります。
 ▼とき 11月11日(土)、午前10時～午後1時30分
 ▼ところ 手作りパン&お菓子教室・パンハウス(末広3丁目)
 ▼メニュー シュトロイゼル・クーヘン(クッキーそばろパン)、青ねぎのフォカッチャ

▼対象 中学生以上=16人(親子に限り1組2人まで参加可 / 応募者多数の場合は抽選)
 ▼参加料 1,500円
 ▼持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、内履き(マスク着用)
 ▼申し込み方法 10月27日(金)までに、申し込みフォーム(QRコード)から申し込みを。
 〇産業育成課(☎ 32-8106、F 35-1105、E sangyo@city.hirosaki.lg.jp)

