

**- 介護現場っておもしろい -
ふくしを学ぼう！体験講習会**

▼とき 11月9日(木)、午後1時30分～3時(受け付けは午後1時から)
▼ところ 社会福祉センター(宮園2丁目)2階大会議室
▼テーマ 「無理なく安全に介護現場で役立つ介護技術の基本～移乗介護・ベッド上での起居動作の介助を学ぼう～」
▼対象 介護に関する資格はあるが現在未就労の人、介護に関する資格はないが福祉・介護の仕事に興味がある人=20人
▼参加料 無料
▼申込期限 11月4日(土)

☎青森県社会福祉協議会青森県福祉人材センター(☎017-777-0012、H http://www.aosyakyō.or.jp)

ひろさき生活・仕事応援センターの就労準備セミナー

就職活動の前に、電話対応の基本を確認してみませんか。コミュニケーションスキルの向上にも役立ちます。
▼とき 11月1日(水)、午前10時～11時30分
▼ところ ヒロコ(駅前町)3階多世代交流室1
▼講師 笹村弓子さん(フリーアナウンサー)



▼参加料 無料
▼申し込み方法 10月27日(金)までに、ひろさき生活・仕事応援センターに直接来所または電話で申し込みを。
☎ひろさき生活・仕事応援センター(ヒロコ3階、就労自立支援室内、☎36-3776)

青森県最低賃金の改定

青森県最低賃金が10月7日から時間額898円に改定されました。青森県最低賃金は、県内で働く全ての労働者に適用されます。詳しくは青森労働局ホームページをご覧ください。
☎青森労働局労働基準部賃金室(☎017-734-4114)

無料相談

名称	とき	ところ	内容・申し込み方法など	問い合わせ・申込先
空き家の無料個別相談会	11月17日(金)、午後6時～8時(相談時間は1組あたり1時間)	岩木庁舎(賀田1丁目)2階会議室3～5	空き家に関する相談(相続、登記、成年後見、境界、売買、有効活用)に、専門家(弁護士、司法書士、土地家屋調査士、空き家相談員)が応じます。 ▼対象 市内に空き家を所有する人等=6組(先着順) ▼申し込み方法 11月6日(月)までに、電話、ファクスまたはEメール(氏名・電話番号・相談内容・空き家の所在地・参加人数を記入)で申し込みを。	建築指導課空き家対策係(☎40-0522、F38-5866、E kenchikushidou@city.hirosaki.lg.jp)
空き家の相談会	11月5日(日)、午前10時30分～午後2時(正午～午後0時30分を除く)	総合学習センター(末広4丁目)	空き家・空き地の売買・賃貸・管理・リフォーム・相続などの相談に、宅地建物取引士、すまいアップアドバイザー(建築士)、司法書士が応じます。 ※事前申し込みを優先します。	青森県宅地建物取引業協会(☎017-722-4086)
オールあおもり進学相談フェア	11月9日(木)、午後1時30分～5時30分	市民体育館(五十石町)	高校生とその保護者を対象とした進学相談会です。当日は、県内の大学・専修学校などの担当者が説明をします。	県総務学事課学事振興グループ(☎017-734-9869)
労働相談会	①11月7日(火)、午後1時30分～3時30分 ②11月19日(日)、午前10時～正午	青森県労働委員会(青森市新町2丁目)	労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルを解決するための相談会です。県内の労働者、事業主が対象です。 ※随時受け付け(事前予約を優先)。	青森県労働委員会事務局(☎017-734-9832、労働相談ダイヤル0120-610-782)
相続・登記・成年後見相談会	11月11日(土)、午前10時～午後3時	なし	司法書士が相談員として本人や親族等の不安や相談に電話、Webまたは直接面談で応じます。 ▼電話 017-752-0440(当日のみの専用番号) ▼Web・面談 青森県司法書士会ホームページの専用予約フォームから申し込みを。 ※具体的な手続きが必要な場合は別途費用が必要。	成年後見センター・リーガルサポート青森支部(☎017-775-1205)

各種スポーツ・体操教室

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象
¥…参加料 持…持ち物 問…問い合わせ・申込先

飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。また、各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設にご確認ください。

剣道体験教室

時 11月1日～30日の午後7時～8時(期間途中の参加も可)
所 月・木曜日=青森県武道館(豊田2丁目)、水・金曜日=弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)
内 剣道の動きを使った軽い運動や基本的な構えと技の練習を通して楽しみながら剣道の動きを学ぶ
定 小学生以上 ¥800円(スポーツ保険料として)
問 Eメールまたはファクス(名前〈ふりがな〉・学校名・学年・電話番号・Eメールアドレス・希望会場を記入)で、弘前市剣道スポーツ少年団事務局(ヒューゴソソさん、☎090-3759-3648、F36-4218、E taiken@taido.net)へ。



はるか夢球場ポジティブフィットネス教室

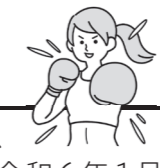
時 ①ピラティス=11月6日～12月11日の毎週月曜日、午前10時30分～11時30分(全6回)、②ポカポカリフレッシュヨガ=11月8日～12月13日の毎週水曜日、午前10時～11時(全6回)、③深い呼吸でヨガストレッチ=11月10日～12月22日の毎週金曜日、午後2時～3時(12月15日を除く全6回)
所 運動公園(豊田2丁目)はるか夢球場2階多目的室3
内 ①体のゆがみ修正、筋トレとストレッチを組み合わせた体幹運動、②呼吸とストレッチで体の緊張をリラックスさせる運動、③深い呼吸と動きを繋げ、リラクゼーションと体のコアを安定させる運動
持 ヨガマット(1枚100円でレ



ンタルあり)
定 18歳以上=各回10人
¥1回500円(傷害保険料含む)
問 事前に運動公園(☎27-6411、E unkou@hirosaki-taikyo.com)へ。

脂肪燃焼レッスン！エアロボクシング

時 11月8日・22日、12月6日・20日、令和6年1月10日・24日、2月7日・21日(全て水曜日)の午後7時15分～8時
所 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)競技場
内 エアロピクスとボクシングを合わせたエアロボクシングの有酸素運動の教室 持 室内シューズ
定 一般=各回30人(先着順/親子参加に限り中学生以上も参加可)※10人以下の場合は中止。
¥1回500円(傷害保険料含む)
問 事前に申し込みフォーム(QRコード)または電話で弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。



水泳教室～背泳ぎ編～

時 11月10日～12月15日の毎週金曜日、午前10時～11時
所 温水プール石川
内 初級程度の背泳ぎ基本泳法
持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル
定 一般=10人 ¥無料
問 10月30日(月・必着)までに、往復はがき(※)で温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125)へ。



リフレッシュ☆ストレッチ教室

時 11月11日～12月23日の毎週土曜日、午前10時30分～11時30分(全7回)
所 金属町体育センター集会室
内 自宅でも手軽にリラックスしながら体をほぐせる初級程度のスト



レッチ 持 室内シューズ
定 一般=15人 ¥無料
問 10月28日(土・必着)までに、往復はがき(※)で金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。

かけっこ教室

時 11月15日～12月8日の毎週水・金曜日、午後4時30分～6時(11月17日は休み)
所 河西体育センター
内 初級程度の走る・跳ぶ・投げる等全身運動や、音楽に合わせて行うジャンプトレーニングなど
持 走りやすいシューズ、なわとび
定 市内の小学生=30人 ¥無料
問 10月30日(月・必着)までに、往復はがき(※)で河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。



チェア体操教室

時 11月21日～令和6年1月23日の毎週火曜日、午後1時30分～2時30分(12月26日、1月2日は休み)
所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム
内 いすに座って行うストレッチや音楽に合わせて行うリズム体操、ミニボールを使った筋トレやグループ対抗でのゲーム
持 室内シューズ
定 一般=10人程度 ¥無料
問 10月30日(月・必着)までに、往復はがき(※)で河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。



(※)…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。