

教室・講座

弘前大学人文社会科学部国際公開講座

時 11月3日(日)祝、午後1時～4時30分
所 弘前大学創立50周年記念会館(文京町)2階岩木ホール
因 「弘前津軽家に伝えたお宝たち」…古川祐貴さん(同大学同学部助教) / 「イスラームに対する多様な見解と歴史学の位置」…亀谷学さん(同准教授) / 「《未来記》をめぐる日本思想文化史・点描一予言は未来を語るのか?」…原克昭さん(同教授)
対 70人(席の確保を希望する人は事前に連絡を)
問 弘前大学人文社会科学部(亀谷さん、☎39-3233、E kameya.m@hirosaki-u.ac.jp)

県民公開講座

脳卒中とともに暮らす

時 11月3日(日)祝、午後1時30分～3時20分(受け付けは午後0時30分から)
所 県民福祉プラザ(青森市中央3丁目)4階県民ホール
因 「脳卒中の予防と治療」…森田隆弘さん(弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座講師)、「高次脳機能障害とリハビリテーション」…西村信哉さん(同大学医学部附属病院医療技術部リハビリテーション部門



市民ボランティアによる

パソコン講座

ワード 2019 入門講座

時 11月15日・22日・29日(いずれも金曜日)の午前10時～午後3時
※3日間で1セットの講座
所 総合学習センター
因 ワードプロソフト(ワード2019)を使用した基本操作技術の習得
※ワード2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なる場合があります。
対 パソコンの基本操作ができる人=30人(先着順) 持筆記用具、USB、昼食 用電話、学習情報館窓口
問 学習情報館(総合学習センター内、末広4丁目、☎26-4800)



療法師)、「脳卒中の治療と仕事の両立」…小林忠さん(独)青森産業保健総合支援センター副所長)
対 県民=300人(先着順)
問 青森県・弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター(☎39-5459、E noushincen@hirosaki-u.ac.jp)

弘前記念病院 市民公開講座

腰の痛みが気になる人のロコモ予防～意外と知らない腰痛の原因～
時 11月3日(日)祝、午後2時～3時30分(開場は午後1時)
所 土手町コミュニティパーク多目的ホール
因 講義…工藤諄也さん(弘前記念病院理学療法士) / ロコモ(◆)・腰痛予防の簡単な体操指導…相馬智恵さん(同作業療法士)
(◆)…ロコモティブシンドロームの略で運動器の機能が低下した状態のこと。



対 50人(先着順) 用 10月25日(金)までに、専用フォームか電話またはEメール(氏名・電話番号を記入)で。
問 弘前記念病院リハビリテーション科(佐藤さん・工藤さん・相馬さん、☎28-1211、E ptreha@hirosaki-kinen.or.jp)



家庭でできる看護ケア教室

冬に流行する感染症と感染対策～しっかり対策、防ごう感染症～
時 11月7日(木)、午後1時30分～3時30分
所 弘前大学医学部(本町)コミュニケーションセンター
対 30人程度(先着順) 用 10月31日(木)までに、電話または専用フォームで。
問 弘前大学医学部附属病院看護部(☎39-5334)



ふとうこうの見方が変わるお話会

小嶋雅多加さん(元小学校教師)を講師に迎え、不登校に関する講演を行います。
時 11月9日(土)、午後2時～4時
所 ヒロコ(駅前町)3階多世代交流室C
対 不登校児を持つ保護者=10人程度(先着順) 料 300円 用 Eメール(氏名・連絡先を記入)
その他 託児無し
問 とりの会(一町田さん、☎080-2839-0087、E torinokai421@gmail.com、午後6時～8時)



青森県弁護士会 憲法講演会

憲法の平和主義は今-集団的自衛権、反撃能力をどう考えるか-
時 11月16日(土)、午後2時～4時
所 日赤ビル(青森市長島1丁目)5階大会議室
※ Zoom ウェビナーによる参加も可能

講師 長谷部恭男さん(東京大学名誉教授)
申し込み方法など詳細は、青森県弁護士会のホームページで確認してください。
問 青森県弁護士会事務局(☎017-777-7285)



スポーツ

飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳細は各施設に確認を。

はるか夢球場ポジティブフィットネス教室

時 ①11月6日～12月4日の毎週水曜日、午前10時～11時 / ②11月7日～12月5日の毎週木曜日、午前10時30分～11時30分 / ③11月11日～12月9日の毎週月曜日、午前10時30分～11時30分
所 はるか夢球場(運動公園内)2階多目的室3
因 ①ポカポカリフレッシュヨガ(全身を温めて体の緊張をリラックスさせる運動) / ②セルフコンディショニング(筋トレエクササイズで体をメンテナンスする運動) / ③ピラティス(筋トレとストレッチを組み合わせた体幹運動) 対 18歳以上(高校生不可)=各コース10人 料 3,500円(全コース5回分、傷害保険料込み) 持 ヨガマット(1枚100円でレンタル可) 用 電話、Eメール
問 運動公園(豊田2丁目、☎27-6411、E unkou@hirosaki-taikyo.com)



弘前 B & G 海洋センターなぎなた教室

時 11月9日・16日・30日、12月8日・28日、令和7年1月11日・18日・25日、2月1日・8日・15日・22日、3月8日・22日・29日(全15回、いずれも土曜日(12月8日のみ日曜日))の午後2時～4時
所 弘前 B & G 海洋センター(八幡町1丁目)武道館
因 初心者…基礎技術と礼儀礼節の指導 / 経験者…レベルアップを目標とした稽古 対 小・中学生=20人(先着順) 料 4,500円(全15回分、傷害保険料込み) 用 電話
問 弘前 B & G 海洋センター(☎33-4545)



脂肪燃焼レッスン! エアロボクシング

時 11月13日・20日、12月4日・18日、令和7年1月8日・22日、2月5日・19日、3月5日・19日(いずれも水曜日)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



相談

ギャンブル依存症セミナー&相談会 in 青森

ギャンブル依存症に対する理解と効果的な対応方法について学ぶセミナーや、相談会を行います。秘密は厳守します。

時 11月3日(日)祝
所 県民福祉プラザ(青森市中央3丁目)4階大研修室
セミナー

時間 午後0時30分～3時(受け付けは正午から)
対 当事者や家族、援助職、一般の人

当事者会

時間 午後3時(セミナー終了後)～5時30分

家族相談会(事前予約制)

時間 午後3時30分～5時30分
対 ギャンブルの問題を抱えている家族 用 電話、Eメール
問 NPO 法人全国ギャンブル依存症家族の会青森(遠藤さん、☎090-3755-2781、E gdfam.aomori@gmail.com)



司法書士に聞いてみよう! 相続・登記・成年後見相談会

本人はもちろん、親族や養護者等の不安や相談にも応じますので気軽にご相談ください。

時 11月9日(土)、午前10時～午後3時
相談例 相続人の一人が認知症で遺産分割協議をすることができない / 知的障がいのある子どもの将来が心配 / 遺言書の作成 / 義務化された相続登記ができないなど

相談方法 ①電話(☎017-752-0440(当日のみ)) / ②面談=3枠(先着順) / ③WEB相談=3枠(先着順)

用 ②・③は、11月6日(水)までに、青森県司法書士会ホームページ内の専用予約フォームで。

その他 相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合は、別途費用が発生しますので相談員に確認を。
問 (公社)成年後見センター・リーガルサポート青森支部(青森市長島3丁目、☎017-775-1205)

