

教室・講座

ひろさきのんびり散歩

弘前市に8つの作品を残した前川國男と、弘前市出身の洋画家で名誉市民となった佐野ぬいの2人の偉人について学ぶ講座です。

前川國男の建築物を見て、考え、触れる、ひろさき満喫講座

内・時 座学…3月1日(土)、午前10時～11時／市役所庁舎見学…午前11時～正午

調 都市計画課職員

佐野ぬいと故郷と『青の時間』

内・時 座学…3月2日(日)、午前10時～11時／市立博物館企画展3「佐野ぬい追悼展」解説付き見学…午前11時～正午

調 菅野晶さん(県立美術館美術企画課長)～共通事項～

所 座学…市民会館(下白銀町)2階中会議室

対 各20人程度



料 各1,000円(資料代と博物館観覧料を含む)

申 事前に、市民会館窓口または電話で。

問 市民会館(☎32-3374)

こどもの森 自然教室「弓矢体験」

時 3月2日(日)、午前10時～正午

対 10人程度

持 飲み物、替えの下着・靴下、雨具、防寒着

※悪天候の場合は中止することがあります。

申 3月1日(土)までに、電話で。

冬 季 開 館 日 毎週(土)・(日)、(祝)と小・中学校の春休み期間

問 こどもの森ビジターセンター(久渡寺境内、坂元字山元、☎88-3923)／(一財)弘前市みどりの協会(☎33-8733)

緑の相談所 春の庭木せん定講習会

時 3月8日(土)、午後1時30分～3時30分

対 20人(先着順)

申 事前に、電話で。

問 緑の相談所(弘前公園内、☎33-8737、午前9時～午後5時、3月3日(月)・10日(月)・17日(月)・21日(金)・24日(月)・31日(月)は休み)

3月13日(木) 働く女性のための健康セミナー

午後6時～7時30分

テーマ 「牛乳乳製品の栄養と健康機能について」

～骨の健康について考えてみませんか～

雪印メグミルク(株)の小林敏也さんを講師に迎え、簡単な食生活アンケートを通して、自分のカルシウム摂取状況を把握するとともに、ケアが重要な骨の健康に対する意識を高めるセミナーです。

所 ヒロコ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

対 働き盛り世代で健康な体づくりに関心のある人=40人(先着順)

※参加者の性別は問いません。

申 3月7日(金)までに、電話か専用フォームで。

そ の 他 当日、セミナー中に行うアンケートは、スマートフォンなどモバイル端末を使用します。持っていない人はご相談ください。

問 企画課(☎26-6349)



弘前大学からのお知らせ

※申し込み方法など詳細は、ホームページで確認してください。

教育学部履修証明プログラムの受講生を募集

問 教育学部総務グループ教務担当(☎39-3939)

「はじめての音楽実技」

音楽実技の体験を通して、自らの体の可能性と創造性に気づき、日常生活をより豊かにすることを目的としています。履修すると、「音楽実技デュプロマ」の称号が得られます。

履 修 期 間 1年間(申請することで2年間も可)

対 高等学校卒業程度の資格を持つ人(音楽経験がない人も可)=10人

料 3万円

申 込 期 間 2月17日(月)～28日(金)・必着

「アートワールドひろさきキュアプログラム」

弘前大学の教養科目を通じて、アートのパワーや仕組みを知り、弘前の「アートワールド」について一緒に考えてみませんか。6～13科目を履修すると、「ひろだいアートサポーター」の称号が得られます。



履 修 期 間 2年間(申請することで3年間も可)

対 高等学校卒業程度の資格を持つ人=10人程度

料 6万円

申 込 期 間 2月17日(月)～28日(金)・必着



弘前大学グリーンカレッジ令和7年度入校生(第10期生)を募集

学生と一緒に大学の講義を受講するなど、「学び直し」のために開講します。6分野の科目から受講することができます。

開 講 予 定 日 4月11日(金)

料 1受講科目につき1万1,500円

選 考 方 法 書類審査の上、決定します。

申 込 期 限 2月28日(金)の午後5時必着

問 学務部教務課教務企画担当(☎39-3709)



ス ポ ー ツ

全身ほぐし+骨盤底筋体操

時 2月25日(火)、午前10時30分～11時30分

※3月も毎週(火)に行う予定です。

所 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室

内 丸椅子とストレッチポール®を使用した全身ほぐしと骨盤底筋体操

料 1回1,000円(初めての人は500円)

持 ヨガマット(数量限定で無料貸し出しあり)、飲み物、汗拭きタオル

申 Eメール、専用フォーム、電話

注 意 事 項 運動制限のある人、妊娠中の人参加できません。

問 フェムケアサロン LA SELLA(長内さん、☎090-5784-2887、E rika.osanai@jumbocurl.com)



はるか夢球場 ポジティブフィットネス教室Ⅱ

時 ①2月26日(水)、3月5日(水)・12日(水)・19日(水)の午前10時～11時、②3月3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)の午前10時30分～11時30分

所 はるか夢球場(運動公園〈豊田2丁目〉内)2階多目的室3

対 18歳以上=各回10人

内 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ピラティス(体のゆがみを修正、筋トレとストレッチを組み合わせた体幹運動)

料 1回=700円(傷害保険料込み)

持 ヨガマット(1枚100円で貸し出しあり)、飲み物、汗拭きタオル

申 事前に、電話またはEメールで。

問 運動公園(☎27-6411、E unkou@hirosaki-taikyo.com)

