

各種スポーツ・体験教室

共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ（室内の教室のみ）を持参し、運動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確認を。

①楽しく散策ウォーク

時 9月17日～10月22日の毎週(水)、午前10時～11時45分(全6回) **所** 金属町体育センター、りんご公園(清水富田字寺沢)、岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢) 周辺 **対** 市民＝10人 **申** 往復はがき (◆)／9月10日(水)まで
問 金属町体育センター (〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

②気軽にスポーツ体験教室

時 9月26日～12月19日の毎週(金)、午前10時30分～正午(全13回) **所** 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢) 体育館・トレーニングルーム **対** 市民＝20人 **申** 往復はがき (◆)／9月15日(月)祝まで
問 金属町体育センター (〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

③弘前 B&G 海洋センターの教室

◎ストレッチ体操教室

時 10月6日～12月22日の毎週(月)、午後1時30分～2時30分(全12回) **所** 弘前 B&G 海洋センター 武道館 **対** 市民(高校生以下を除く)＝30人程度

◎ボディバランス改善教室

時 ①水曜日コース…10月8日～12月24日の毎週(水)、午前10時～11時(全12回)／②木曜日コース…10月9日～12月25日の毎週(木)、午前9時50分～10時50分(全12回)
所 ①弘前 B&G 海洋センター会議室／②同武道館
対 市民(高校生以下を除く)＝①5人、②30人程度
～**共通事項**～

申 往復はがき (◆)／9月22日(月)まで

問 弘前 B&G 海洋センター (〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545)

④温水プール石川の教室

◎クロール教室

時 ①中級編…9月19日～10月24日の毎週(金)、午前10時～11時(全6回)／②初級編…10月9日～11月13日の毎週(木)、午後1時～2時(全6回)
対 ①25m以上泳げる市民＝10人／②市民＝10人

◎バタフライ教室

時 10月7日～11月11日の毎週(火)、午後1時～2時(全6回) **対** 市民＝10人
～**共通事項**～

所 温水プール石川 **持** 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル **申** 往復はがき (◆)／①は9月11日(木)まで、②とバタフライ教室は9月16日(火)まで

問 温水プール石川 (〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)

⑤チェア体操教室

時 9月25日～11月13日の毎週(木)、午後1時30分～2時45分 **所** 市民体育館(五十石町) フィットネスルーム **対** 市民(高校生以下を除く)＝12人程度
申 往復はがき (◆)／9月16日(火)まで
問 河西体育センター (〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)

⑥プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室

時 10月7日～11月18日の毎週(火)、午後1時30分～2時30分 **所** 河西体育センター温水プール
対 市民(高校生以下を除く)＝12人程度
持 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル
申 往復はがき (◆)／9月16日(火)まで
問 河西体育センター (〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)

⑦金属町体育センターの教室

◎ソフトバレーボール体験教室

時 10月2日～12月11日の毎週(木)、午前10時30分～正午(全11回) **所** 金属町体育センター体育館
対 市民＝18人

◎ゆったり体力 UP ストレッチ教室

時 10月15日～12月17日の毎週(水)、午後1時30分～2時30分(全10回) **所** 市民体育館(五十石町) フィットネスルーム **対** 市民＝12人

◎～認知症予防をしよう！～ ☆楽しく健康教室☆

時 10月16日～12月18日の毎週(木)、午後2時30分～3時30分(全10回) **所** 金属町体育センター 集会室 **対** 市民＝12人

◎リフレッシュ☆ストレッチ教室

時 10月18日～12月20日の毎週(土)、午前10時30分～11時30分(全10回) **所** 金属町体育センター 集会室 **対** 市民＝15人

～共通事項～

申 往復はがき (◆)／9月17日(水)まで

問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

⑧体力づくり教室

時 水曜日コース…10月8日～12月17日の毎週(水)、午後2時～3時30分(全11回)／木曜日コース…10月9日～12月18日の毎週(木)、午後1時30分～3時(全11回) **所** ヒロロ(駅前町) 3階健康ホール
対 市民＝各15人 **申** 往復はがき (◆)／9月20日(土)まで
問 市民体育館 (〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)

(◆) …住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名(希望コース)・未成年の場合は保護者氏名を明記／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。

時 とき **所** ところ **内** 内容 **対** 対象・定員 **料** 料金 **持** 持ち物
申 申し込み **問** 問い合わせ・申込先 **F** ファクス **E** メール

9月10日～16日は自殺予防週間

問 健康増進課(市保健センター内、☎37-3750)



市では弘前市自殺対策計画に基づき、こころの健康づくり事業を推進しています。学業や仕事、育児など、頑張っている自身のこころとからだをいたわり、見つめる期間にしてみませんか。

みんなで知りたい がんのこと・肝のこと 2025

時 9月14日(日)、①講演会…午後1時～1時50分／②体験ブース・相談ブース…午後1時50分～3時
所 ヒロロ(駅前町) 4階市民文化交流館ホール
内 ①「健康なときから考えてほしいがんと肝臓病」(講師…中路重之さん〈弘前大学特別顧問〉)／②肝炎すごろく、乳がんモデル、食品塩分量モデルなどの体験、がんや肝疾患の相談 **対** 市民＝100人
問 弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター (☎39-5174)

シニア・福祉

年金生活者支援給付金制度について

受け取りには請求書の提出が必要です。

対 次の①または②に該当する人

①老齢基礎年金を受給し、次の①～③の要件を全て満たしている人

①65歳以上、②世帯全員の市町村民税が非課税、③前年の年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給し、前年の所得額が約479万円以下の人

請求手続き

◎新たに支給対象となる人…日本年金機構から、9月ごろから請求手続きの案内が届きますので、同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要な事項を記入の上、郵送してください。

◎年金を受給しはじめる人…年金の請求手続きと併せて年金事務所または住んでいる市区町村で請求手続きをしてください。

※対象の要件を満たしているにもかかわらず、請求手続きの案内が届いていない人は、基礎年金番号を確認の上、給付金専用ダイヤル(☎0570-05-4092)へお問い合わせください／現在、年金生活者支援給付金を受給しており、引き続き要件を満たしている場合は手続き不要です。

その他 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省が、金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手

ご利用ください

出前講座

「こころの健康講座」

ゲートキーパーの役割などを学ぶことができます。

こころの健康相談

保健師があなたの悩みをお聞きします。

数料などの金銭を求めることはありません。

問 弘前年金事務所 (☎27-1339)／国保年金課 国民年金係 (☎40-7048)

高齢者夜間交通安全体験教室

時 10月4日(土)、午後4時～6時40分

所 弘前モータースクール(和泉1丁目)

内 ①歩行者コース…歩行実験／②運転者コース…走行診断(弘前モータースクールの車両を使用)

※①②ともに交通安全講話、屋外実験(ライトの届く距離、色による視認性、反射材の効果など)を行います。

対 65歳以上の市民＝①25人、②15人(各先着順)
持 運転免許証(②に参加する人のみ)

申 電話、窓口／9月16日(火)～30日(火)

参加特典 反射材付きエコバックをプレゼントします。

問 地域交通課(市役所3階、☎35-1124)

介護予防教室「口腔ケア教室」

時 10月8日(水)、午後2時10分～3時10分

所 市民体育館(五十石町) 2階第3・4会議室

内 阿保ひとみさん(青森県歯科衛生士会弘前支部)による口腔(こうくう)ケアについての講義と口腔体操

対 65歳以上の市民＝15人(先着順)

申 電話、窓口／9月8日(月)以降

問 介護福祉課(市役所1階、☎40-4321)

「藤里方式」に学ぶ“ひきこもり等支援”講演会

時 9月13日(土)、午後1時30分～3時30分(開場は午後1時)

所 ヒロロ(駅前町) 4階市民文化交流館ホール

問 ひろさき生活・仕事応援センター(就労自立支援室内、ヒロロ3階、☎38-1260)

— 有料広告 —