

薬と健康の教室

▼とき 9月1日(日)
午前10時～午後1時
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース
▼内容 薬剤師体験、禁煙相談、
血圧測定、お薬相談・健康相談
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
☎弘前薬剤師会(マエダ調剤薬局西弘店、前田さん、☎ 55-5845)



「城下町弘前と武家屋敷」講座

▼とき 9月6日・13日・20日(いずれも金曜日)の午後1時30分～3時30分
▼ところ 旧伊東家住宅(若党町)
▼内容 城下町弘前の誕生と城下の町割り／城下町の発展と武家屋敷(武家住宅見学)／城下町弘前と仲町地区(仲町地区の街歩き)

▼講師 今井二三夫さん(弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会会長)
▼定員 30人(先着順)
▼参加料 3,000円(全3回分、初回徴収)
▼申し込み方法 はがきかファクス(①郵便番号・住所、②氏名、③電話番号、④講座名「城下町講座」を記入)で申し込みを。
☎弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会事務局(今井二三夫さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼F 32-9272)

市民講座「メンタルヘルス」

▼とき 9月6日(金) 午後6時～8時
▼ところ 弘前大学医学部コミュニケーションセンター(本町)
▼講演内容 「高齢期のうつ病」…講師・井原一成さん(弘前大学医学研究科社会医学講座教授)、「身体活動とメンタルヘルス」…講師・鄭松伊さん(同健康と美医学講座助教)、「子どものメンタルヘルス」…講師・

栗林理人さん(同子どものこころの発達研究センター特任准教授)
▼対象 市民＝80人(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 電話、ファクス、Eメールまたは郵送(住所・氏名・電話番号を記入)で申し込みを。
☎弘前大学医学研究科(総務担当・山中さん、〒036-8216、在府町5、☎ 39-5194、F 39-5205、E med-pr@hirosaki-u.ac.jp)

初心者向けりんご研修会(収穫編)

▼とき 9月7日(土)、午前9時～(荒天時は延期)
▼集合場所 りんご公園(清水富田字寺沢)
▼内容 りんごの収穫や選果の研修(実技研修など)
▼講師 青森県りんご協会職員ほか
▼対象 市内でのりんご補助作業に関心のある人または就農を希望する人＝35人
▼参加料 無料
▼持ち物 飲み物、汗拭きタオル、雨がっぱ(雨天時)
▼申し込み方法 9月5日(木)までに、電話かファクスまたはEメール(氏名・電話番号・りんご作業経験の有無を記入)で申し込みを。
※託児希望者は8月23日(金)までに申し込みを。
☎農政課(☎ 40-7102、F 32-3432、E nousei@city.hirosaki.lg.jp)

サンライフ弘前カラオケ教室

▼とき 9月7日(土)・14日(土)の午前10時～正午
▼ところ サンライフ弘前(豊

田1丁目)
▼内容 初歩的なカラオケの解説と実技
▼定員 各回20人
▼参加料 100円(保険料として)
※事前の申し込みが必要。
☎サンライフ弘前(☎ 27-2811、第4土曜日(祝日の場合はその直後の日曜日)は休み)

東北女子大学公開講座

【①Scratchでプログラミング入門～タートルグラフィックで頭のトレーニング～】
▼とき 9月7日(土)、午前10時～正午
▼対象 小学校3年生以上＝15人程度(先着順)
※事前の申し込みが必要。
【②おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～】
▼とき 9月21日(土)、午前10時30分～午後1時30分
▼対象 食育に関心のある親子または一般＝40人
▼受講料 1組500円
※事前の申し込みが必要。応募多数の場合は抽選で決定。
～共通事項～
▼ところ 東北女子大学(清原1丁目)
☎①東北女子大学公開講座係(☎ 33-2289) / ②弘前丸魚(☎ 27-2345、H http://www.hmaruuo.co.jp/senshuraku/ryouri.html)

いやしのフラダンス教室

▼とき 9月11日(水)・25日(水)の午前10時～11時
▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室
▼内容 下半身に効く、高齢者



向けのやさしいフラダンス
▼講師 田中希生子さん(フラスタジオモアニ主宰)
▼対象 65歳以上の市民＝各回15人(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 タオル、飲み物
▼申し込み受け付け 8月15日(木)～
☎温水プール石川(☎ 49-7081)

第2回くらしの消費者講座

【かしこい相続・幸せな遺言】
▼とき 9月12日(木) 午後3時～
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2
▼講師 小野寺剛さん(青森県金融広報委員会金融広報アドバイザー)
▼受講料 無料
※事前の申し込みは不要。
☎市民生活センター(☎ 33-5830)

ベテランズセミナー

【プラネタリウム鑑賞会～秋の星空を楽しもう！～】
▼とき 9月12日(木)、午前10時～11時30分
▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)3階視聴覚室・プラネタリウム
▼対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度(先着順)
▼参加料 無料
▼申し込み方法 9月11日(水)までに、電話かファクスまたはEメール(住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を記入)で、申し込みを。
☎中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

食育講演会・親子料理教室

【食育講演会】
▼とき ①9月14日(土)、②9月15日(日)の午後1時30分～3時30分
▼内容 ①「学力と体力向上における食の大切さ」、②「Active cookは健康の礎なり」
▼講師 ①加藤秀夫さん、前田朝美さん、②妹尾良子さん、出口佳奈絵さん(いずれも東北女子大学健康栄養学科)
▼対象 ①市内に在住または通勤している子育て世代の人、市内に在住または通学している中学・高校生、②市内に在住または通勤している働き世代の人
▼受講料 無料
※事前の申し込みは不要。

【親子料理教室】

▼とき 10月12日(土)、午前10時30分～午後1時30分(受け付けは午前10時～)
▼メニュー キーマカレー(ナン付き)、シーザーサラダ
▼講師 食生活改善推進員
▼対象 市内に在住または通学している小学生とその保護者＝12組(先着順)
▼参加料 1人400円
▼持ち物 エプロン、三角巾、布巾
▼申し込み方法 10月2日(水)までに、電話かファクスまたはEメール(住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を記入)で、申し込みを。
～共通事項～
▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)
☎中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

弘前市誕生130周年記念宝くじまちの音楽会
岩崎宏美 with 宗次郎～心のふるさとを求めて～

▼とき 11月8日(金)、午後6時30分～(開場は午後6時)
▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール
▼出演 岩崎宏美さん(歌手)、宗次郎さん(オカリナ奏者)、弘前混声合唱団
▼入場料(全席指定) 2,000円(当日券2,500円)
※未就学児入場不可。宝くじ助成による特別料金。



▼入場券発売 9月7日(土)から
▼入場券取扱所 市民会館、弘前文化センター、ヒロロ1階インフォメーション、さくら野百貨店弘前店、中三弘前店
※車いす席、託児室を利用する場合は事前に問い合わせを。
☎文化スポーツ課(☎ 40-7015)

