

ベテランズセミナー

▼とき 3月12日(木)、午前9時30分～11時40分
▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階中会議室
▼内容 ①ホントは知らないごみのお話～減量化って?資源化って?～/②緊急時に備えて「弘前市安心カード」を用意しましょう/③閉講式
▼対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度(先着順)
▼受講料 無料

問3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、中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。

市民ボランティアによるパソコン講座

【インターネット講座】

▼とき 3月16日・23日(いずれも月曜日、2日間で1セット)の午前10時～午後3時
▼ところ 総合学習センター

(末広4丁目)

▼内容 インターネットの利用方法など
▼対象 パソコンの基本操作ができる市民＝30人(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 筆記用具、昼食
▼申し込み受け付け 2月23日(日)から
問 学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800、午前8時30分～午後5時)



スポーツ

エアロビクス&サーキットトレーニング教室

▼とき 3月3日・10日・17日(いずれも火曜日、全3回)の午後7時～9時
▼ところ 勤労青少年ホーム(五十石町)
▼定員 10人(先着順)
▼参加料 無料
▼持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み物、運動できる服装
▼対象 市内に勤務または居住する働く青少年(おおむね35

歳まで)

問2月29日(土)までに、勤労青少年ホーム(☎ 34-4361)へ。

スロージョギング教室

▼とき 3月5日～26日の毎週木曜日、午前10時～11時45分
▼ところ 金属町体育センター集会所
▼内容 簡単なウォーミングアップ運動とスロージョギングの姿勢や走り方の指導
▼対象 市民＝10人程度
▼参加料 無料
▼持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み物、運動できる服装
▼申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢(生年月日)・電話番号・教室名を記入し、2月28日(金・必着)までに申し込みを。
※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。多数の場合は抽選で決定。
問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)



三省地区交流センター「ヨガ教室」

▼とき 3月7日・14日(いずれも土曜日)の午前10時～11時
▼ところ 三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬)
▼内容 無理せず手軽にできる初心者向けヨガ
▼講師 下山明子さん
▼定員 20人(先着順、どちらか1日のみの参加も可能)
▼参加料 500円
▼持ち物 ヨガマット(持っていない人には貸出あり)、タオル、動きやすい服装、飲み物
問2月29日(土)までに、三



省地区交流センター(☎ 95-3760、月曜日休館)

シニアエアロビクス

▼とき 3月12日・26日(いずれも木曜日)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 軽く飛んだり跳ねたり、音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動
▼対象 65歳以上の市民＝各回25人
▼参加料 無料
▼持ち物 室内用シューズ、タオル、飲み物、運動できる服装
▼申し込み受け付け 2月20日(木)から



問 温水プール石川(☎ 49-7081)



その他

人権擁護委員の退任と就任について

地域住民の人権擁護と人権思想の普及高揚にご尽力された、鶴谷郁子さん、小田桐ミツエさんが、1月1日付けで人権擁護委員を退任しました。長い間、ありがとうございました。

1月1日から、大高義昭さん、黒石勝治さんが、新しく人権擁護委員に就任しました。任期は3年間です。

問 市民生活センター(☎ 33-5830、34-3179)

高齢者健康トレーニング教室

6種類のトレーニングマシンを使った軽い負荷による運動プログラムを実施しています。専門のスタッフがサポートしますので、健康増進、介護予防にご利用ください。



【ロマンピア教室】

▼開催日 毎日
▼ところ 星と森のロマンピア(水木在家字桜井)森林科学館内
▼定員 各回＝6人
※事前の電話予約が必要。
※初回時のみ、年齢が確認できるもの(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど)をお持ちください。
問 ロマンピア教室(☎ 84-2236)
【ヒロロ教室】
▼開催日 4月～9月の毎週月曜日～土曜日(週1回。利用開始から最長6カ月)

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室
▼定員 100人
▼申し込み方法 3月7日(土・必着)までに、往復はがき(住所・氏名・生年月日・電話番号・利用希望曜日と時間〈第1希望から第3希望まで〉を記入)で申し込みを。
※家族や友人同士での応募は、はがき1枚に連名で記載可。応募多数の場合は抽選で決定(新規利用者を優先)し、3月中旬以降結果を郵送します。
問 高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎ 35-0161)

～共通事項～

▼対象 65歳以上の市民
▼参加料 無料
▼持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル
▼開催時間(各回40分程度)

①	午前8時50分～
②	午前9時50分～
③	午前10時50分～
④	午後1時40分～
⑤	午後2時40分～
⑥	午後3時40分～

※教室は、温水プール石川(小金崎字村元、☎ 49-7081)でも実施しています。内容や開催時間など詳しくは直接問い合わせを。

第5回 市立博物館歴史講座



▲これまでの歴史講座の様子

「津軽三十三観音霊場へのいざない－霊場の歴史と現在を読み解く－」を大きなテーマとし、歴史講座を開催します。

▼とき 3月15日(日)、午後2時～3時15分ごろ
▼ところ 市立博物館
▼テーマ 土地利用から見た津軽三十三霊場と現在の周辺環境
▼講師 加藤千尋さん(弘前大学農学生命科学部助教)
▼定員 100人(先着順)
▼参加料 無料(別途観覧料が必要)
▼申し込み方法 2月21日から、電話で申し込みを。
問 市立博物館(☎ 35-0700)