

弘前地区環境整備センター プラザ棟の催し

【布ぞうり作り教室】

家庭にある使い古しのタオルや手ぬぐいを使って布ぞうりを作つてみませんか。



▼とき 10月10日(土)、午前9時30分～午後3時

▼講師 尾崎行雄さん

▼対象 中学生以上=10人
※応募多数の場合は抽選で決定し、10月2日(金)までに抽選結果をお知らせします。

▼持ち物 使い古しのタオル4枚(35cm×80cmくらいのフェイスタオルの大きさ、色付きタオルが望ましい)、裁しばさみ、昼食、飲み物
※作業しやすく汚れてもいい服装での参加を。

▼申込期限 9月27日(日・必着)

【プロが教えるかんたん楽しい秋のエコクッキング教室】
素材をだしに使ったり、残り

日曜がん検診



総合検診車による胃・肺・大腸がん検診を実施します。肺がん検診は医療機関で実施しているので、この機会での受診をお勧めします。

▼とき 10月25日(日)

▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)

▼内容 総合検診車による胃・肺・大腸がん検診

▼対象 40歳以上の市民(職場で受診できる人を除く)=50人(先着順)



▼受診料 胃がん検診…1,500円/大腸がん検診…500円/肺がん検診…400円

※市の国保加入者は上記の料金の半額/70歳以上の人、生活保護受給世帯の人、住民税非課税世帯の人、65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している人は無料。

▼申込期限 10月16日(金)

問健康増進課(野田2丁目、弘前市保健センター内、☎ 37-3750)

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、郵送で申し込みを(往復はがき1枚につき2人まで応募できます)。
※詳しくはホームページをご覧ください。

問弘前地区環境整備センタープラザ棟(〒036-8314、町田字筒井6の2、☎ 36-3388、午前9時～午後4時、月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)は休み、H <http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kankyo/seibi/plaza/>)

防災クッキング

家庭で役立つ「防災知識」と災害時に身近な食材(缶詰・乾物)を使った献立と調理法を学びます。

▼とき 10月11日(日)
午前10時～正午

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▼内容 ①家庭で役立つ防災の

お話し、②防災クッキング(調理・試食)、③市販の非常食を試食してみよう!

▼講師 防災士

▼定員 15人(先着順)

▼参加料 500円

※事前の申し込みが必要。
※詳しくは、ヒロロスクエアのホームページ(<http://www.hirorosquare.jp>)をご覧ください。

問ヒロロスクエア賑わい創出委員会事務局(市民文化交流館内、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時)

家庭でできる看護ケア教室

▼とき 10月15日(木)
午後1時30分～3時

▼ところ 弘前大学医学部附属病院(本町)第二病棟地下1階看護部研修室

▼テーマ 今だから確かめよう!私たちの感染予防対策

▼講師 尾崎浩美さん(弘前大学医学部附属病院看護部感染管理認定看護師)

▼対象 市民=20人(先着順)

▼参加料 無料(病院駐車場は有料となります)

▼申込期間 9月16日(水)～10月9日(金)

問弘前大学医学部附属病院総合患者支援センター(工藤さん、☎ 39-5337)

ルを加えて作るハンドクリーム製作体験

▼講師 日高佳子さん(セラピスト)

▼対象 弘前圏域8市町村(弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村)に住んでいる人=各回15人

▼参加料 1,500円

▼申し込み方法 9月30日(水・当日消印有効)までに、はがきまたはEメール(①郵便番号・住所、②氏名〈ふりがな〉、③希望時間〈午前・午後どちらか〉、④年齢、⑤電話番号を記入)で申し込みを(1回の応募で2人まで申し込みできます)。

※応募者多数の場合は抽選を行い、結果を10月7日(水)にお知らせします。

※詳しくはホームページをご覧ください。

▼持ち物 筆記用具、昼食

▼申し込み方法 9月20日(日)から、電話または窓口で申し込みを。

問学習情報館(総合学習センタ一内、☎ 26-4800、午前8時30分～午後5時)

の午前10時～午後3時
※3日間で1セットの講座です。

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)

▼内容 パソコンの基本操作、文字入力

▼対象 パソコン初心者の市民=16人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具、昼食

▼申し込み方法 9月20日(日)から、電話または窓口で申し込みを。

問学習情報館(総合学習センタ一内、☎ 26-4800、午前8時30分～午後5時)

ひろみちお兄さんの 「親子体操普及員養成講座」

▼とき 11月14日(土)、午前9時～午後4時/15日(日)、午前9時～午後3時15分

▼ところ 青森中央学院大学(青森市横内字神田)

▼内容 親子体操の普及と子育て世代や子どもの健康づくりを目的とした養成講座

▼講師 佐藤弘道さん(元NHK体操のお兄さん)ほか

▼対象 親子体操普及に意欲のある人=30人

▼参加料 5,000円

▼申し込み方法 10月30日(金)までに、氏名・年齢・勤務先名・住所・電話番号を記入の上、ファックスまたはEメールで申し込みを。
※詳しくはホームページをご覧ください。

問青森県医師会健やか力推進センター(☎ 017-763-5590、F 017-763-5591、E aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp、H <http://www.aomori.med.or.jp/common/sukoyaka.html>)



手作りハンドクリーム体験

津軽広域連合では、圏域住民の皆さんを対象に体験教室を開催します。

▼とき 10月16日(金)、午前10時30分～正午/午後1時30分～3時

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼内容 天然素材にアロマオイ

市民ボランティアによる パソコン講座

【はじめてのパソコン講座】

▼とき 10月19日・26日・11月2日(いずれも月曜日)