

教室・講座

傾聴講座～豊かな対話を身につけよう～

- ▼とき 7月22日までの毎週土曜日（7月15日を除く）、午後2時～4時
- ▼ところ 弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）
※オンライン（Zoom）でも受講可能。
- ▼テーマ 「今日からできる傾聴術」、「精神疾患の理解」など（回ごとに異なります）
- ▼受講料 無料
※事前の申し込みは不要／一部の回のみ参加も可。
- 📍あおもりのちの電話事務局（☎ 38-4343〈平日の午後1時～5時〉、📧 aomori@inochi-a.net）

麻糸産み後継者養成講座（初級）

- 「こぎん刺し」は、かつては目の粗い麻布に防寒・補強の目的で刺し子が施されていましたが、現在、綿布を使うことも多く、麻布を目にすることが減りました。この機会に麻で糸を作ってみませんか。
- ▼とき 7月2日(日)、午前10時～午後3時30分
 - ▼ところ ANEKKO（あねっこ／宮地字川添）交流スペース
 - ▼内容 日本文化と麻についての講義、麻糸産みの実技
※日本古来の大麻を継承する会の提供するカリキュラムに従って実施します。
 - ▼定員 6人（先着順）
 - ▼参加料 1万3,100円（受講料、昼食代含む）
 - ▼申し込み方法 申し込みフォ

- ーム（QRコード）から申し込むか、問い合わせを。
- 📍岩木総合支所総務課（☎ 82-1621、📠 82-3118、📧 soumu-i@city.hirosaki.lg.jp）

健康サポート教室～太極拳～

- 自然呼吸でゆっくり体を動かし、日常生活に必要な筋肉を鍛えて免疫力を高めませんか。
- ▼とき 7月6日(木)・20日(木)、午前10時15分～11時15分
 - ▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）研修室
 - ▼講師 鹿内武次さん（弘前市武術太極拳連盟）
 - ▼対象 両日受講できる65歳以上の市民＝12人（先着順）
 - ▼参加料 無料
※事前の申し込みが必要。
 - ▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装
 - 📍6月20日(火)以降に、温水プール石川（☎ 49-7081、午前9時～午後5時）へ。

市民ボランティアによるパソコン講座

- #### 【エクセル2019入門講座】
- ▼とき 7月11日・18日・25日（いずれも火曜日）、午前10時～午後3時
※3日間で1セットの講座。
 - ▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）
 - ▼内容 表計算ソフト（エクセル2019）を使用した基本的な操作技術の習得
※エクセル2019以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なる場合があります。
 - ▼対象 キーボード・マウスの操作（ウィンドウズの基本操作）ができる市民＝16人（先着順）
 - ▼参加料 無料

- ▼持ち物 筆記用具、USBなどのメモリ、昼食
- 📍6月18日(日)以降に、学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）へ。

健康安全運転講座

- 健康を維持し、安全に車の運転を楽しむために、ひろさき地方創生パートナー企業である青森ダイハツのお店で講座を受講しませんか。
- ▼とき 7月10日(月)、午後1時～3時
 - ▼ところ 青森ダイハツモーターズ弘前神田店（神田5丁目）
 - ▼内容 JAFによる死角・運転姿勢の確認、理学療法士による健康指導など
 - ▼定員 65歳以上の市民＝20人（先着順／事前予約制）
 - ▼参加料 無料
 - 📍介護福祉課自立・包括支援係（☎ 40-4321、☎ 40-7072）

りんごの葉の草木染めとこぎん刺し体験教室

- りんごの葉を活用した草木染めでこぎん刺しの糸を染め、こぎん刺しコースターを作ります。
- ▼とき ①草木染め…7月15日(土)、午前9時30分～11時30分／②こぎん刺し…7月22日(土)、午前9時30分～正午
※①・②で1セットの教室。
 - ▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟
 - ▼講師 ①佐藤芳子さん（りんご工房主宰）、②須藤郁子さん（弘前こぎん研究所・青森県伝統工芸士）
 - ▼対象 両日参加できる小学校5年生以上＝10人
※小学生は保護者同伴で参加を。
 - ▼参加料 無料
 - ▼持ち物 ①ゴム手袋、エプロ

- ン（汚れてもいいもの）／②染めた糸
- ▼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、6月30日（金・必着）までに郵送を。
※往復はがき1枚につき2人まで応募可／応募多数の場合、抽選で決定し、7月7日(金)までに結果を通知します。
 - 📍詳細はホームページ（QRコード）で確認を。
 - 📍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、受け付けは午前9時～午後4時、月曜日〈月曜日が祝日の場合は翌日〉は休み）

柴田学園大学短期大学部公開講座

- ▼とき 7月22日(土)、午前9時30分～正午
- ▼ところ 柴田学園大学短期大学部（上瓦ケ町）
- ▼講座名 こだわりトマトソースでピザを作しましょう！
- ▼対象 高校生以上＝16人
- ▼受講料 700円
- ▼申し込み方法 7月15日(土)までに、ホームページ（QRコード）、またはEメール、ファクス（講座名・氏名〈ふりがな〉・住所・電話番号・Eメールアドレス・年代・職業〈学校名・学年〉を記入）で申し込みを。
※応募多数の場合は抽選となります。受講者にははがきで受講票を送りますので、当日持参を。
- ▼その他 出前講座も行っています。詳しくはホームページをご覧ください。
- 📍柴田学園大学短期大学部（☎ 32-6151、📠 32-6153、📧 jc_chibunsen@shibata.ac.jp）

庭木の^{せん}剪定・お手入れの季節です

瑞楽園「剪定教室」

- 職人と一緒にいろいろな樹木の剪定方法を研修します。
- ▼とき 6月24日(土)、午後1時～2時
 - ▼ところ 瑞楽園（宮館字宮館沢）
 - ▼講師 三浦利吏さん（三浦造園、ものづくりマイスター）ほか
 - ▼定員 10人程度（先着順／事前予約制）
 - ▼参加料 無料
 - ▼持ち物 帽子、軍手、飲み物、剪定ばさみ（持っている人）
 - 📍瑞楽園（☎ 55-6806）、三浦造園（📠 95-3705、📧 paysage@jomon.ne.jp）

サワラ生け垣の剪定講習会

- 初心者にも分かりやすく説明し、実技も行います。
- ▼とき 6月24日(土)、午前10時～正午（小雨決行）
 - ▼ところ 亀甲町広場
 - ▼定員 20人（先着順／事前予約制）
 - ▼参加料 無料
 - ▼持ち物 軍手、剪定ばさみ（持っている人）
 - 📍市みどりの協会（☎ 33-8733）

サワラの生垣手入れ実技体験会

- ▼とき 7月16日(日)、午前9時～正午ごろ（雨天決行）
- ▼ところ 公開武家住宅「旧伊東家住宅」（若党町）
- ▼対象 高校生以上の市民＝10人程度
- ▼参加料 無料
- ▼持ち物 飲み物、帽子、軍手、作業服、タオル、剪定ばさみなど（道具の貸し出し可）
- ▼申し込み方法 7月10日（月・必着）までに、郵送かファクス（「生垣体験」と明記の上、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で申し込みを。
- 📍弘前市仲町地区伝統的建造物群保存会（今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼📠 32-9272）
※令和5年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

緑の相談所

7月の
催し

- 【講習会】
- マツの手入れ実習
- 8日(土)、午後1時30分～3時30分

【訪問相談】

- 8日(土)
- ※庭木の出張診断です。電話で申し込みを。
- 📍緑の相談所（弘前公園内、☎ 33-8737、午前9時～午後5時）