

就労準備セミナー



姿勢や発声、発音に気をつけてコミュニケーション・スキルを磨きましょう。
▼とき 7月17日(水)、午前10時～11時30分
▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室1
▼講師 笹村弓子さん(フリーアナウンサー)
▼参加料 無料
問 7月12日(金)までに、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、☎ 36-3776)へ。

込書を窓口を持参、または電話かホームページから申し込みを。



▼その他 ハローワーク未登録者も参加可/雇用保険受給者は、求職活動実績の対象になるため、雇用保険受給資格者証の持参を/UJI ターン求職者は、ウェブ面談可(開催日の7日前までの申し込みが必要)。
問 I・M・S(弘前就労支援センター内、ヒロロ3階、☎ 55-5608)

自動車整備技能登録試験対策講習



▼とき 9月4日(水)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・13日(金)の午後6時～9時
▼ところ 弘前高等技術専門学校
▼対象 在職者=10人(先着順)
▼受講料 1,300円
▼申し込み方法 7月16日(火)～8月14日(水・必着)に、電話かファクスまたは郵送で申し込みを。
詳細は、ホームページで確認を。
問 弘前高等技術専門学校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 32-6805、F 35-5104)



青森県立障がい者職業訓練校オープンスクール

【作業実務科】

▼とき 7月23日(火)、午前10時～正午
▼ところ 障がい者職業訓練校体育館
▼内容 介護実習や清掃実習の訓練見学、訓練内容や就職支援等の説明、実習棟や園地(畑)の見学
▼対象 知的障がいのある人とその家族、支援機関の人など
▼持ち物 内履き
※園地(畑)を見学するため、汚れてもよい履物で参加を。
▼申し込み方法 7月12日(金・必着)までに、郵送かファクスまたはEメールで申込書の提出を。
※申込書はホームページからダウンロードできるほか、ハローワークでも配布しています。
問 障がい者職業訓練校作業実務科(三上さん、〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎ 36-6882、F 36-7255、E shokunko@pref.aomori.lg.jp)



各種スポーツ・体操教室など

時とき 所ところ 内内容 定定員・対象 参加料
持持ち物 問…問い合わせ・申込先

ジュニアのための走り方教室



時 7月13日(土)・20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)の午後1時～1時50分
所 7月13日・20日・27日…新和小学校(青女子字桜苺)体育館および校庭/21日・28日…西小学校(茜町3丁目)体育館および校庭
定 小学校2年生～中学生=各10人(先着順)
料 ¥1,000円
持 室内シューズ
問 事前に、ファイテンJAC(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ。

ソフトバレーボール体験教室

時 7月23日～10月8日の毎週火曜日(8月13日、9月17日・24日は休み)、午前10時30分～正午
所 金属町体育センター体育室
定 一般=15人
料 無料
持 室内シューズ
問 7月12日(金)までに、金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。(※)

～認知症予防をしよう!～ ☆楽しく健康教室☆



時 7月25日～9月26日の毎週木曜日、午後2時30分～3時30分
所 金属町体育センター集会室
定 軽いリズム体操、脳トレ
定 一般=12人
料 無料
持 室内シューズ
問 7月12日(金)までに、金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。(※)

夏休みかけっこ教室

時 7月26日(金)・29日(月)・31日(水)・8月5日(月)・7日(水)・8日(木)・9

日(金)の①午後0時30分～2時/②午後2時30分～4時(希望するコースを記入してください)
所 河西体育センター
内 走る・跳ぶなどの全身運動、ジャンプトレーニング
定 市内の小学生=各20人
料 無料
持 なわとび、室内シューズ
問 7月12日(金)までに、河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)へ。(※)

気軽にスポーツ体験教室



時 7月26日～10月4日の毎週金曜日、午前10時30分～正午
所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)トレーニングルーム
内 ソフトバレーボールなどの軽スポーツの基本と簡単なルール説明やゲーム
定 一般=25人
料 無料
持 室内シューズ
問 7月12日(金)までに、金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。(※)

はるか夢球場 フィールドナイトヨガ



時 8月9日(金)・23日(金)の午後7時～8時(受け付けは午後6時から/雨天中止(当日午後5時30分までに判断し、弘前市スポーツ協会 Facebook で案内)

共通事項

飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

(※)…往復はがきに、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記入の上、各申込先まで郵送を。
※家族や友人同士ははがき1枚で応募可/応募多数の場合は抽選で決定。



和道流空手道 会員募集

時 毎週水・土曜日の午後7時～8時30分
所 千年交流センター(原ヶ平5丁目)
定 小学生以上
料 無料(最初の1カ月のみ、2カ月目以降については問い合わせを)
問 和道流空手道青森県本部(小林さん、☎ 090-9632-0199)

自衛官を募集

問 自衛隊弘前地域事務所(城東中央3丁目、☎ 27-3871)

①第2回一般曹候補生

▼試験日 1次…9月21日(土)/2次…10月12日(土)～27日(日)の1日

②第2回自衛官候補生(男子)・第3回自衛官候補生(女子)

▼試験日 Web試験…9月16日(月)～18日(水)

～①・②共通事項～

▼受験資格 18歳以上33歳未満の人(32歳の方は、採用予定月の末日時点、33歳に達していない人)

▼受付期限 9月3日(火)

③航空学生(パイロット)

▼試験日 1次…9月16日(月)祝/2次…10月12日(土)～17日(木)の1日

▼受験資格 海上…18歳以上23歳未満の人/航空…18歳以上24歳未満の人

▼受付期限 9月5日(木)

④防衛大学校学生(一般)

▼試験日 1次…11月2日(土)/2次…11月30日(土)～12月4日(水)の1日

▼受付期限 10月17日(木)

⑤防衛医科大学校(医学科学生/看護学科学学生)

▼試験日 医学科=1次…10月19日(土)/2次…12月11日(水)～13日(金)

の1日/看護学科=1次…10月12日(土)/2次…11月23日(土)祝・24日(日)の1日

▼受付期限 医学科…10月9日(水)/看護学科…10月2日(水)

～④・⑤共通事項～

▼受験資格 18歳以上21歳未満の人(高卒者<見込み含む>または高専3年次修了者<見込み含む>)

詳細は、自衛隊青森地方協力本部ホームページで確認するか、問い合わせを。



市のプールが開場!

今年度のプールの一般開放の日程をお知らせします。料金は施設ごとに異なりますので、市ホームページなどで確認を。

Table with 2 columns: 施設名・問い合わせ先, 開場期間・開場時間など. Rows include 第3市民プール, 城北ファミリープール, 岩木B&G海洋センタープール.

(※) 7月6日は無料開放日/夏休み期間(7月20日(土)～8月25日(日))は休場なし/開場期間外は弘前市スポーツ協会(☎ 37-5508)へ問い合わせを。

- ・第2市民プール(中野3丁目)は休場。
・障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。
・スムーズな入退場のため、あらかじめ水着を着用して来場するなど、ご協力をお願いします。

