



広報ひろさきは環境にやさしい  
インキを使用しています。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



# 参加無料 / 高齢者向けの教室

## 健康サポート教室

■問い合わせ・申込先 温水プール石川 (☎ 49-7081、午前9時～午後5時)

【ステップから始めるダンス教室（初心者向け）】

ダンス未経験者でも簡単にできる、ゆったりとしたステップから始めて、ポップな音に合わせて楽しく踊るダンス教室です。

▼とき ①10月1日（火）の午前10時15分～11時15分、②16日（水）の午後2時15分～3時15分

▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）研修室

▼講師 FUNKY STADIUM（SFS）ダンスインストラクター

▼対象 65歳以上の市民＝各日12人（先着順）

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加を。

▼申し込み方法 ①は9月20日（金）から、②は10月3日（木）から電話で。



## 夜間交通安全体験教室

■問い合わせ・申込先 地域交通課 (市役所3階、☎ 35-1102)

▼とき 10月5日（土）、午後4時～6時40分

▼ところ 弘前モータースクール（和泉1丁目）

▼内容 ①歩行者コース＝歩行実験／②運転者コース＝走行診断

※各コースともに交通安全講話、屋外実験（ライトの届く距離、色による視認性、反射材の効果など）を実施／②は弘前モータースクールの車両を使用

▼対象 60歳以上の市民＝①25人／②15人（先着順）

▼持ち物 運転免許証（②のみ）

▼申し込み方法 電話または直接窓口

▼申込期間 9月17日（火）～10月1日（火）



## 介護予防教室「口腔ケア教室」

■問い合わせ・申込先 介護福祉課 (市役所1階、☎ 40-7072)

高齢者の<sup>えんげ</sup>嚥下機能や口腔機能向上を目的とした講義と口腔体操を行います。

▼とき 10月16日（水）、午後2時～3時

▼ところ 清水交流センター（大開2丁目）研修室

▼講師 阿保ひとみさん（青森県歯科衛生士会弘前支部）

▼対象 65歳以上の市民＝15人（先着順）

▼申し込み方法 9月20日（金）から電話または直接窓口で。



お知らせ

10月から 広報 ひろさき は  
毎月1回の発行に変更します。

「市公式LINE」と  
「イベント情報を掲載した新しい紙面」も10月から開始！  
詳しくは、  
「広報ひろさき10月号」で  
お知らせします。

