

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物  
申 申し込み 問 問い合わせ・申込先 F ファックス E Eメール

筋力向上トレーニング教室

問 介護福祉課 (☎ 40-7072)

椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋トレが中心の教室です。事前の申し込みは不要ですので、気軽にご参加ください。

時 10月1日～令和7年3月31日の午後1時～2時  
(千年交流センターのみ午前10時30分～11時30分)

対 65歳以上の市民 持 タオル、飲み物、室内用シューズ、マスク (推奨)

注 意 事 項 動きやすい服装で参加を。各会場で休止日がありますので、事前にお問い合わせください。また、参加は原則として1人につき週1回のみです。

開催日	開催場所
毎週月曜日	千年公民館 (小栗山字川合)、泉野多目的コミュニティ施設 (泉野3丁目)
毎週火曜日	社会福祉センター体育館 (宮園2丁目)、中央公民館岩木館 (賀田1丁目)、松森会館 (松森町)、桔梗野団地集会所 (桔梗野3丁目)、堀越公民館 (門外2丁目)、三省地区交流センター (三世寺字鳴瀬)
毎週水曜日	泉野多目的コミュニティ施設、市民体育館 (五十石町)
指定水曜日	船沢公民館 (折笠字宮川)、北辰学区高杉ふれあいセンター (独狐字山辺)
毎週木曜日	中野集会所 (中野2丁目)、金属町体育センター (金属町)、東目屋ふれあいセンター (中野字中豊田)
毎週金曜日	千年交流センター (原ヶ平5丁目/午前開催)、町田地区ふれあいセンター (町田1丁目)
指定金曜日	和徳公民館 (大久保字沼田)

「赤い羽根共同募金」運動へご協力ください

今年も10月1日から全国一斉に「赤い羽根共同募金」運動が開始されます。本運動で集められる募金は、地域の福祉活動へ役立てられますので、募金運動へのご協力をお願いします。

たか丸くん SDGs バージョン×赤い羽根ピンバッジ

10月1日から、事務局窓口で戸別募金等とは別に500円以上の募金をした人に1個進呈します。

※数量限定/青森県共同募金委員会ホームページからも募金ができます。



問 弘前市共同募金委員会事務局 (弘前市社会福祉協議会総務課 宮園2丁目) 内、☎ 33-1161、祝日を除く(月)～(金)

ステップから始めるダンス教室 (初心者向け)

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あわせて楽しく踊ります。

時 ① 11月18日(月)、午前10時15分～11時15分 / ② 11月27日(水)、午後3時15分～4時15分

所 温水プール石川 (小金崎字村元) 研修室

対 65歳以上の市民=各日12人 (先着順)

持 室内用シューズ、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加を。

申 ①は10月20日(日)から、②は11月3日(日)祝日から申し込みを受け付けます。

問 温水プール石川 (☎ 49-7081)

65歳以上のロコモ度テスト

起立・着座・歩行・階段昇降などの移動に関わる機能を中心に、心身状態を診断します。

時 10月26日(土)、午前9時30分～11時30分

所 サンタハウス弘前公園 (元大工町)

対 65歳以上の市民=20人 (要予約)

実 施 項 目 立ち上がりテスト、2ステップテスト、バランス診断、健康状態等に関する問診、ベジチェック®

問 事前にサンタハウス弘前公園 (☎ 88-7707) へ。



— 有料広告 —

子育て・教育・生涯学習

母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。受診の際は母子健康手帳を持参してください。

問 市子ども家庭センター母子保健係 (ヒロコ〈駅前町〉3階、☎ 33-1652)

名称	とき・内容	名称	とき	ところ・予約先
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	離乳食教室	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	11月12日(火) ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 10月15日(火)までに駅前こどもの広場(ヒロコ〈駅前町〉3階、☎ 35-0156)へ。
1歳6カ月児★ 予約制	対 令和5年3月生まれの子ども 保健センターでの健診=10月23日(水)・24日(木) ※集団健診を受診後に、フッ化物歯面塗布受診券を配布します/保健センターでの健診を受ける前に、必ず各指定医療機関での個別健診を受診を。		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制	11月22日(金) ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分
3歳児 予約制	対 令和3年3月生まれの子ども 10月2日(水)・3日(木)			
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			
発達相談 予約制	とき 平日の午前9時30分～午後3時 ※1組あたり1時間程度	ところ 市子ども家庭センター	対 象 市民で、1歳以上の幼児とその家族 ※母子健康手帳の持参を。	内 容 ことばについて心配、落ち着きがないなどの相談

★…健康診査票が必要。予約制…事前の予約が必要です。

小児インフルエンザワクチンの接種費用助成

対象者には、インフルエンザ予防接種が1回分無料となる助成券を送付します。内容をよく読んで、接種時まで大切に保管してください。

対 生後6カ月～7歳未満の未就学児  
※接種時は助成券と母子健康手帳の持参を。

問 健康増進課 (☎ 37-3750)



令和7年度弘前市奨学生の募集

対 経済的な理由により修学が困難で、次の①および②に該当する人

①市内に住所がある家庭の被扶養者で、令和7年度に高等学校以上の学校(専門学校を含む)に在学してい

— 有料広告 —

る人(見込者を含む)

②他の奨学金の貸与または給付を受けていない人  
貸与期間 令和7年4月分から在学する学校の正規の修学期間

奨学金の額 入学一時金…7万2,000円～24万円、貸与月額…1万円～4万円

※学校種別、修学期間で金額が異なります。

返還方法 卒業後1年経過してから10年以内で、年賦・半年賦・月賦のいずれか(無利息)

申 11月21日(木)までに、申込書に必要書類を添えて、教育総務課(岩木庁舎3階)または学務健康課弘前分室(市役所1階)に提出を。

条件を満たすことで最大で入学一時金相当額の返還免除制度もあります。詳細は市ホームページで確認を。

問 教育総務課 (☎ 82-1639)

