

# 文化グループのご案内

中央公民館で自主的に活動している文化グループです。会員だけの活動にとどまらず、一般の皆さんを対象にした講習会も開催しています。皆さんと一緒に楽しんでみませんか。見学も受け付けています。

☎中央公民館（下白銀町、☎33-6561、(火)・(祝)は休み

グループ名	活動内容	活動日	会費（月額）
手編みの会	好きなデザイン・技法で、ウェアや小物を作ります。	水曜日（月3回） 午前9時15分～11時45分	2,000円
しっぽやき ほうゆうかい 七宝焼 宝友会	作り手の個性が溢れる作品を作ります。	水・日曜日（月6回） 正午～午後4時	500円 （初回材料費1,500円）
やきもの愛好会	粘土を使っていろいろな物を作ります。	第1・3木曜日と第2・4土曜日 午前9時～午後4時	500円
とう 籐の会	籐で籠などを作ります。	第1・3土曜日 午前9時～午後4時	500円
バッグサークル	好みの布や革でオリジナルバッグを作ります。	毎週木曜日（第1木曜日は休み） 午前9時～午後3時	なし
パッチワークサークル	手持ちの布で生活小物やバッグなどを作ります。	第2・4水曜日 午後1時～3時	500円
刺しゅうの会	クロス刺しゅうやフランス刺しゅうで作品を作ります。	第2・4木曜日 午前10時～午後3時	500円
こぎん刺しの会	こぎん刺しを作ります。	第2・4金曜日 午前9時～午後3時	随時実費
尺八グループ 「ひびき」の会	尺八演奏をします。	毎週水曜日 午後6時30分～9時	500円
俳句会さわやか	出題された兼題に対し、句を作ります。	第2・4水曜日 午後1時～5時	年額1,000円
アップルレディース	エアロビクスで体力維持とアンチエイジングを目指します。	月・木曜日（月6回） 午前10時～11時	3,000円
古典を読む会	音読をしながら説話的世界の広がりを楽しみます。	第1・3金曜日（8月は休講） 午後1時30分～3時30分	2,500円
みちのく天文同好会	星空観察や天体写真展示会を行います。	第2月曜日 午後7時～9時	なし
ロシア語講座弘前	小説などを訳します。ネイティブの先生から直接習うことができます。	月1回 午前10時～午後2時	3,000円
ひろさき ユニバーサルコーラス	歌いつがれた日本の歌や、新しい歌を楽しみます。	第1・3水曜日 午後7時～9時	2,000円

※内容は変更する場合があります。

65歳以上の  
市民が対象

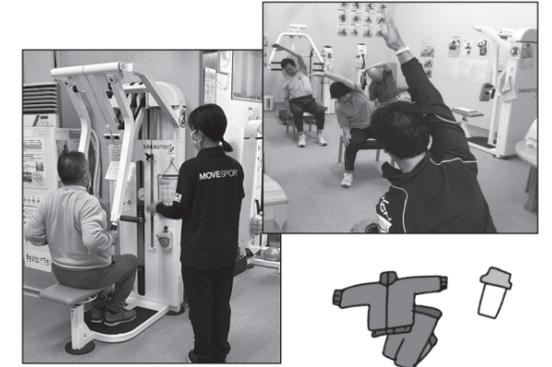
## 高齢者健康 トレーニング教室

トレーニングマシンを使って運動を行う「高齢者健康トレーニング教室」を実施しています。教室のスタッフが皆さんの「健康づくり」と「介護予防」をお手伝いします。運動に励み、健康な1年を過ごしませんか。

### ロマンピア教室

6種類のトレーニングマシンを利用した運動プログラムです。

**開始時間** ①午前8時50分／②午前9時50分／③午前10時50分／④午後1時40分／⑤午後2時40分／⑥午後3時40分  
※各回50分程度  
**所**星と森のロマンピア（水木在家字桜井）  
森林科学館内  
**対**各回6人  
**申**利用希望日の3日前までに、電話または直接窓口で。  
**問**ロマンピア教室（☎84-2236、午前8時30分～午後5時、年末年始は休み）



### 温水プール石川教室

トレーニングマシンを利用した筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングです。

**開始時間** ①午前9時30分／②午前10時30分／③午前11時30分／④午後1時30分／⑤午後2時30分／⑥午後3時30分／⑦午後4時15分  
※各回30分程度  
**所**温水プール石川（小金崎字村元）  
**対**各回6人  
**申**事前に、電話または直接窓口で。

**問**温水プール石川（☎49-7081、午前9時～午後5時、年末年始と施設休館日は休み）



👉「温水プール石川」へは、「弘南鉄道大鰐線」の利用が便利でおトク！

弘南鉄道生活応援きっぷ「わにサポ」を利用すると帰りの運賃が100円になります。  
①大鰐線車内に設置している「わにサポ」を受け取り、温泉プール石川の窓口で「印」をもらう  
②帰りの電車の降車駅で、運転士または駅係員へ「わにサポ」と一緒に100円を支払う

### 共通 事項

室内シューズ、飲み物、タオルを持参で参加を。初回参加時のみ、年齢が確認できるもの（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど）が必要。