テニス体験教室

▽**とき**　**午前コース**＝5月1日～6月19日の毎週金曜日、午前10時～正午／**夜コース**＝5月13日～7月1日の毎週水曜日、午後7時～9時
▽**ところ**　運動公園（豊田2丁目）
▽**内容**　基本のストローク
▽**対象**　市民＝各10人（未経験者、ラリーが続かない人）
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・教室名と希望するコース名を記入し、4月24日（必着）までに、運動公園（〒036･8101、豊田2丁目3）へ。
※応募多数の場合は抽選で決定します。
問運動公園（☎27･6411）

プールで体力づくり教室・かけっこ教室

【プールで体力づくり教室】
▽**とき**　5月8日～6月12日の毎週金曜日、午後1時～2時
▽**ところ**　温水プール石川（小金崎字村元）
▽**内容**　水中での体操、ウオーミングアップを兼ねた水中ウオーキング、ストレッチ、簡単な筋力トレーニング、ゲームなど
▽**対象**　市民＝20人
【かけっこ教室】
▽**とき**　5月13日～6月12日の毎週水・金曜日、午後4時半～5時半
▽**ところ**　河西体育センター（石渡1丁目）
▽**内容**　走る・跳ぶ・ける・投げるなどの全身運動、ラダー、ミニハードルなどの用具を使って足を動かすトレーニングなど
▽**対象**　小学校1～3年生＝20人
～**共通事項**～
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　飲み物、汗ふきタオル、室内用シューズ
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望する教室名を記入し、4月28日（必着）までに、河西体育センター（〒036・8316、石渡1丁目19の1）へ。
※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。
問河西体育センター（☎38・3200）

介護食士3級養成講座

介護食作りの基本を学んでみませんか。
▽**とき**　5月9日～11月14日の隔週土曜日、午前9時～午後2時50分
▽**ところ**　弘前医療福祉大学短期大学部（小比内3丁目）
▽**定員**　30人（先着順）
▽**受講料**　65,500円（実習材料費・テキスト・資料代などを含む。分納可）
問4月28日までに、弘前医療福祉大学短期大学部介護食士養成講座係（☎27・1001）へ。

水泳教室（平泳ぎ）

▽**とき**　5月11日～27日の毎週月・水曜日、午後1時～2時
▽**ところ**　温水プール石川（小金崎字村元）
▽**内容**　平泳ぎの基本練習
▽**対象**　クロールで25m泳ぐことができる市民＝15人
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を記入し、4月30日（必着）までに、温水プール石川（〒036・8123、小金崎字村元125）へ。
※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定します。
問温水プール石川（☎49・7081）

ヒロロ健康サークル ～みんなで体を動かそう！～

日ごろ運動しない人でも、無理なく参加できるサークルです。一緒に体を動かしてみませんか。
▽**とき**　5月12日～26日の毎週火曜日、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時から）
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽**内容**　ひろさき健幸増進リーダーによる体操
▽**対象**　毎回継続して参加できる40歳以上の市民＝25人
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ、運動のできる服装
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・サークル名を記入し、4月27日（必着）までに健康づくり推進課（〒036・8711、野田2丁目7の1）へ。
※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定します。
問健康づくり推進課（☎37・3750）

幼児体操教室・レディース体験スポーツ教室・スナッグゴルフ教室

【幼児体操教室】
▽**とき**　5月12日～6月30日の毎週火曜日、午後3時～4時
▽**ところ**　弘前市民体育館（五十石町）
▽**内容**　マット、平均台、トランポリンなど用具を使用した運動、走る、跳ぶ、投げるなどの全身運動
▽**対象**　4～6歳（就学前）＝20人
▽**持ち物**　汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ
【レディース体験スポーツ教室（前期）】
▽**とき**　5月12日～7月14日の毎週火曜日、午前10時～11時半
▽**ところ**　弘前市民体育館
▽**内容**　ラケットテニス、バドミントン、ソフトバレーボール
※1～3回目はローテーションをして3種目を体験。4回目以降は種目を固定します。
▽**対象**　女性＝各種目10人
▽**持ち物**　汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ
【スナッグゴルフ教室】
▽**とき**　5月14日～6月18日の毎週木曜日、午後1時半～3時
▽**ところ**　岩木川市民ゴルフ場（清野袋2丁目）
▽**内容**　クラブの握り方・振り方、ルール説明、コース実習
▽**対象**　市民＝15人
▽**持ち物**　汗ふきタオル、飲み物
～**共通事項**～
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**申し込み方法**　往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・希望教室名を記入し、4月30日（必着）までに市民体育館（〒036・8362、五十石町7）へ。
※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。
問市民体育館（☎36・2515）

脳トレ＆ミニバランスボール教室

▽**とき**　5月20日～6月24日の毎週水曜日、午前10時半～11時半
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽**内容**　ミニバランスボールを使ったストレッチ体操・ミニゲーム、脳トレーニングをしながらストレッチ
▽**対象**　市民＝20人
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　飲み物、汗ふきタオル、運動のできる服装
▽**申し込み方法**　往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・希望教室名を記入し、4月30日（必着）までに克雪トレーニングセンター（〒036・8101、豊田2丁目3の1）へ。
※家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。
問克雪トレーニングセンター（☎27・3274）

キッズ☆ワールド会員募集

いろんな学校や学年の子と楽しい活動ができるよ！大学生のお兄さんやお姉さんが、毎回みんなをサポートします。
▽**活動日**　6月6日・20日、8月29日、10月31日、11月21日、12月12日、平成28年1月23日、2月20日の午前10時～午後4時
※活動内容により変更になる場合があります。
▽**活動場所**　弘前文化センター（下白銀町）、弘前公園ほか
▽**内容**　アイスブレーキング、ウォークラリー、ワールドカップ（運動会）など（予定）
▽**対象**　市内在住の小学生＝60人
▽**会費**　年額2,000円
▽**申し込み方法**　住所・氏名（ふりがな）・性別・電話番号・学校名・学年・保護者氏名を記入し、5月8日（必着）までに、はがきかファクス、またはEメールで申し込みを。
※応募多数の場合は抽選で決定し、全員に結果をお知らせします。
問中央公民館「キッズワールド」係（〒036･8356、下白銀町19の4、☎33・6561、F33・4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）

その他

地域経営アンケートの実施

市では、市政に対する市民の意識・意向を把握し、施策の企画・改善などに活用するため、平成26年度より「地域経営アンケート」を実施しています。
調査の結果は、「弘前市経営計画」での目標に対する現状を把握するための重要な基礎資料として利用しますので、ご協力をお願いします。
▽**とき**　4月下旬～5月中旬
▽**対象**　16歳以上の市民＝約2,400人
▽**調査方法**　調査員が対象世帯を訪問する調査員調査
問ひろさき未来戦略研究センター情報分析担当（☎40・7016）

御所温泉からのお知らせ

4月1日から、御所温泉（五所字野沢）の使用料が、6歳未満の子どもは無料になりました。「小人（小学校児童以下）」の入浴回数券をお持ちの場合は、未使用分の払い戻しを受けることができます（小学生が温泉を利用する場合は、そのまま使用できます）。
▽**対象回数券**　「小人（小学校児童以下）」の回数券（青色）
▽**払戻金額**　未使用入浴回数券1枚＝100円（上限1,000円）
▽**申請手続き**　受付場所に備え付けの「御所温泉未使用入浴回数券払戻し承認申請書」に必要事項（口座情報を含む）を記入、押印（認め印可）の上、未使用入浴回数券を添えて申請してください。
▽**受付場所および時間**
①御所温泉＝午前10時～午後9時（水曜日を除く）／②相馬総合支所総務課＝午前8時半～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）
▽**払い戻し方法**　口座振替
▽**申請受付期間**　9月30日まで
問相馬総合支所総務課地域振興係（☎84・2111）

シンフォニー「成年後見制度を考える会」第1回公開講座

「認知症、精神障がいの理解」をテーマに開催します。
▽**とき**　5月24日（日）
午後1時半～3時半
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）1階会議室
▽**講師**　佐藤靖さん（弘前大学医学部附属病院精神科医）
▽**定員**　40人（先着順）
※事前に予約できます。
▽**受講料**　500円
問シンフォニー「成年後見制度を考える会」（鎌田さん、☎兼F38・1829、北川さん、☎33・0393）

平成27年度協会けんぽ青森支部の健康保険料率

全国健康保険協会（協会けんぽ）青森支部では、県内の中小企業の従業員とその家族が加入する健康保険事業を運営しています。
平成27年度の健康保険料率は、例年より1カ月遅れの4月分（5月納付分）保険料より10.00％から9.98％に変更になります。
皆さんの医療を支えるため、ご理解をお願いします。
問全国健康保険協会青森支部（青森市長島2丁目、☎青森017・721・2713、H http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/aomori/）