教室・講座

ひとにやさしい社会推進セミナー

▽**とき**　9月25日（金）
午後6時半～8時
▽**ところ**　市民参画センター（元寺町）3階グループ活動室
▽**テーマ**　「女らしく、男らしくではなく、自分らしく！～多様な性のおはなし～」
▽**講師**　創さん（セクシュアルマイノリティ・ボランティアサークルスクランブルエッグ）
▽**対象**　市民または市内に通勤・通学する人
▽**参加料**　無料
※申し込みの際は、代表者名（仮名可）と人数のみお知らせください。また、託児（無料）を希望する人は9月21日までに申し込みを。
問市民参画センター（☎31・2500）

災害対策セミナー

▽**とき**　9月26日（土）、①午前10時～午後0時10分／②午後1時半～3時40分
▽**ところ**　総合学習センター（末広4丁目）2階大会議室
▽**内容**　東日本大震災を経験した被災地の介護施設で実際に行われている防災訓練の紹介・体験や、災害時の初期対応についての演習など
▽**講師**　①入澤美紀子さん（介護老人保健施設松原苑看護部長）／②中島康さん（国際緊急援助隊救助チーム医療班）
▽**対象**　防災・減災に関心のある人＝各80人
▽**参加料**　無料
問9月24日までに、電話かファクス（氏名、年齢、電話番号、希望の時間帯を記入）で、弘前豊徳会（☎99・1255、F99・1256）へ。

両親学級

▽**とき**　9月26日、11月28日の午後0時半～3時
▽**ところ**　弘前学院大学（稔町）看護学部母性小児看護学実習室
▽**内容**　お父さんの妊婦体験、クイズ、産痛を乗り切るための呼吸法やマッサージ法、育児体験など
▽**対象**　出産を控えている夫婦やその家族
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みが必要。市の母親学級テキストをお持ちの人は持参してください。
問弘前学院大学看護学部母性看護学担当（☎31・7102、E kudoyu@hirogaku-u.ac.jp）

ダンベル体操はじめましょう

玄米にぎにぎダンベル体操の講演会と体操を行います。
▽**とき**　9月26日（土）、午後1時～2時半（受け付けは午後0時半～）
▽**ところ**　青森県武道館（豊田2丁目）剣道場
▽**講師**　鈴木玲子さん（東北福祉大学特任准教授）
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　飲み物、タオル、室内用シューズ
※ダンベルは貸し出します。
▽**申し込み方法**　ファクスまたはEメール（氏名、年齢、性別、電話番号、「9/26講演会参加申込」を記入）で申し込みください。
問ロコモ.com（田中さん、☎携帯080・1699・7281、F27・1023、E locomo.joto@gmail.com）

働き直し支援講座vol. 2

日ごろのスケジュール管理はどのようにしていますか？このセミナーでは、記録する＝「手帳」に焦点を当て、日ごろのスケジュール管理について学びます。
▽**とき**　9月29日（火）
▽**ところ**　総合学習センター（末広4丁目）第3研修室
▽**内容**　①「ママと女性のための超手帳術」（託児あり）＝午前10時～正午／②「大人の超手帳術」＝午後1時～3時
▽**対象**　①＝20代～40代前半の女性＝20人／②40代～60代の男女＝20人
※いずれも先着順。事前の申し込みが必要。
▽**参加料**　無料
▽**その他**　雇用保険の求職活動の実績に含まれます
問プラットフォームあおもり（☎青森017・763・5522）

元気な体づくり教室

▽**とき**　10月の毎週木曜日、午前10時～11時
▽**ところ**　弘前B＆G海洋センター（八幡町1丁目）
▽**内容**　ストレッチ体操､全身運動､筋力トレーニング、脳トレーニング
▽**定員**　30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
▽**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､9月28日(必着)までに、弘前B＆G海洋センター（〒036・8057、八幡町1丁目9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。
問弘前B＆G海洋センター（☎33・4545）

エコな素材で自分だけのオリジナルミニアルバムを作ろう

自宅にある布と紙の再生素材を使って、写真を飾ることができるオリジナルのミニアルバムを作ってみませんか。
▽**とき**　10月3日（土）
午前9時半～正午
▽**ところ**　弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井）

▽**講師**　関典子さん（製本家・銅版画家）
▽**定員**　小学校4年生以上＝15人（小学生は保護者の同伴が必要）
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　表紙用の布（綿、麻、絹など、20cm×25cmのものを2枚）
▽**受付開始**　9月18日から
問弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎36・3388、受付時間は午前9時～午後4時）
※月曜日は休館日です。月曜日が祝日の場合は開館し、祝日明けの平日が休館日となります。

「犬と散歩ができる公園」マナー講習会

市では、犬と散歩ができる公園として30公園を開放しています。人と犬が共存するためには、マナーが大切です。そこで、青森県動物愛護センターから講師を迎え、マナー向上のための講習会を開催します。
犬のしつけについての講話や、リードを持った歩き方など、実技を交えながらの講習を予定していますので、愛犬と一緒にぜひ参加ください。また、これから犬を飼いたいという人の参加もお待ちしています。
▽**とき**　10月3日（土）、午前10時から（1時間程度）
▽**ところ**　桜ヶ丘中央公園（桜ヶ丘4丁目）
※事前の申し込みは不要。当日は、公園内に駐車できます。なお、雨天時は中止となる場合があります。
▽**参加料**　無料
問公園緑地課（☎33・8739）

気分はプリマ！「少女のころ憧れたあの夢に～バレエの世界へようこそ」

初心者向けのバレエ講座です。小さいころバレリーナに憧れていた人や、きれいな姿勢を身に付けたい人など、ぜひおいでください。
▽**とき**　①10月5日、午後2時～3時半／②10月19日、午後2時～3時半／③10月30日、午前10時～11時半／発表会＝11月14日、午後2時～
※進ちょく状況により補習あり。
▽**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）2階大会議室
▽**内容**　バレエの基本的な姿勢、動きについて学び、振り付けを覚えて発表
▽**講師**　山川若奈さん（弘前バレエサークル「タルト・オ・ポム」代表）
▽**対象**　市内に在住、または勤務する18歳以上の女性＝20人（先着順）
▽**参加料**　1,500円（衣装代として）
▽**持ち物**　汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装、持っている人はバレエ用のシューズ
問9月30日までに、中央公民館（☎33・6561、F33・4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

初級古文書読み方講習会

弘前図書館が所蔵している藩政時代の古文書を活用した、古文書の基礎と読み方についての講習会です。
▽**とき**　10月3日・10日・17日・24日の午後2時～4時
▽**ところ**　弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
▽**講師**　荻野看生子さん
▽**対象**　高校生以上の初心者＝30人（先着順）
▽**受講料**　無料（別途テキスト代700円が必要）
問9月30日までに､弘前図書館（☎32・3794）へ。

東北女子大学公開講座「レモンとリンゴの食育サミット」

▽**とき**　10月10日（土）、午前10時半～午後2時40分
▽**ところ**　弘前中三（土手町）8階スペースアストロ
▽**内容**　シンポジウム「食育で結ぶ点と線」…前田朝美さん（東北女子大学）、渡部佳美さん（広島女学院大学）、前多隼人さん（弘前大学）、東口みづかさん（東北女子大学）／食育トークショー「青森県の魅力と健康アップるロード」…加藤秀夫さん（東北女子大学、県立広島大学名誉教授）、福田藍至さん（陸奥新報社報道部）
▽**定員**　120人
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みも可。
問東北女子大学（前田さん、出口さん、☎33・2289、H http://www.tojo.ac.jp）

移動図書館「はとぶえ号」からのお知らせ

「はとぶえ号」は、市内22カ所のステーションを火・水・金・土曜日に巡回し、本の貸し出しなどを行っています。
9月30日から新たに大成小学校に巡回します。どうぞ気軽にご利用ください。
問弘前図書館（☎32・3794）

■平成27年度後期（平成28年3月まで）移動図書館「はとぶえ号」の巡回場所など

曜日	駐車時間		ステーション	巡回初日
火	午後	12：45～1：25	三和小学校	9月29日
水	午前	10：00～10：40	学園町（弘前大学附属小・中学校正門前）	9月30日
	午後	1：15～1：45	和徳小学校	
		2：20～2：50	大成小学校	
		3：10～3：30	第三大成小学校	
金	午後	1：40～2：30	松原（コープ松原店）	10月2日
		2：45～3：15	文京小学校	
土	午前	10：00～10：40	城東団地（青森銀行城東支店）	10月3日
	午後	1：30～1：50	青山（ユニバース堅田店）	
		2：20～2：40	岩木児童センター	
		3：10～3：30	石渡（サンデー弘前石渡店）	
火	午前	10：00～10：40	新和小学校	10月6日
	午後	1：00～1：30	小友小学校	
水	午前	10：00～10：40	安原（マックスバリュ安原店）	10月7日
	午後	1：40～2：10	城東小学校	
		2：50～3：20	相馬小学校	
金	午後	12：50～1：30	船沢小学校	10月9日
		2：30～3：20	清水交流センター	
土	午前	10：00～10：40	総合学習センター	10月10日
	午後	1：30～1：50	県営宮園団地	
		2：20～2：40	致遠児童センター	
		3：10～3：30	樋の口（イオンタウン弘前樋の口店）	