イベント

あっぷるカフェ(認知症カフェ)

認知症の人やその家族を支援するために、認知症の人とその家族、地域住民、専門職などが集う「あっぷるカフェ」を開催します。
▽**とき**　①4月9日、②4月23日
※時間はいずれも午前9時半～11時半。
▽**ところ**　土手町コミュニティパーク
▽**内容**　①講話「生活習慣病とは？」、②講話「糖尿病予防の食事」
※①・②ともに体操、季節にちなんだ制作を行います。

緑の相談所　4月の催し

【展示会】
●**セッコク展**　15日～17日
●**青森県おもと美術展**　29日～5月3日
【講習会】
●**バラのせん定講習会**　9日、午後1時半～3時半
【弘前城植物園…今月見られる花】
梅、十月桜、キクザキイチリンソウ、カタクリなど
問緑の相談所（☎33・8737）

弘前図書館　4月の催し

◎おたのしみおはなし会
▽**とき**　第1・3土曜日の午前11時～11時半、第2・4土曜日の午後3時～3時半
▽**ところ**　弘前図書館(下白銀町)1階閲覧室おはなしコーナー
▽**内容**　「春・花・虫」をテーマとした、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、エプロンシアター、なぞなぞなど
▽**対象**　おおむね4歳～小学校低学年の児童
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みは不要。
問弘前図書館（☎32・3794）
▽**参加料**　300円
問特別養護老人ホームサンアップルホーム（☎97・2111）

鳴海要記念陶房館ギャラリーの催し

◎「鳴海要十三回忌記念展示」
▽**とき**　4月10日～24日の午前9時～午後4時
▽**内容**　鳴海要作品の展示のほか、斉藤長子さん(陶器)、船水宏さん(絵画)の作品を展示
◎「藍彩いろ」
▽**とき**　4月29日～5月5日の午前9時～午後4時
▽**内容**　藍染め作品の展示・販売、藍染め体験
◎岩木かちゃらず会　こぎん刺し体験と小物販売
▽**とき**　4月3日の午前10時～午後3時（こぎん刺し体験の受け付けは午後2時半まで）
▽**体験料**　1枚250円～（コースター・しおり等）
～共通事項～
▽**ところ**　鳴海要記念陶房館（賀田字大浦）
▽**休館日**　毎週火曜日
問鳴海要記念陶房館（☎82・2902）

サタディプラン

土曜日に小・中学生を対象に、無料で開催します。
▽**日程・会場**
【弘前文化センター（下白銀町）プラネタリウム】
○**わくわく☆こどもプラネ**（子ども向けのプラネタリウム投影）　4月9日・16日・23日・30日の午前10時半～11時／中央公民館（☎33・6561）
【弘前図書館（下白銀町）】
○**おたのしみおはなし会と図書館の探検隊**（絵本の読み聞かせ・紙芝居などと図書館地下書庫などの探検。対象は小学校低学年）　4月16日の午前11時～正午／弘前図書館（☎32・3794）
【市立博物館（下白銀町）】
○**親子鑑賞会**（開催展覧会の鑑賞。保護者も無料）　4月9日・16日・23日・30日の午前9時半～正午／市立博物館（☎35・0700）
【郷土文学館（下白銀町）】
○**親子文学散歩**（クイズを解きながら観覧）　4月9日・16日・23日・30日の午前10時～正午／市立郷土文学館（☎37・5505）
問各会場へ。

市民公開シンポジウム

【相続・遺言のやさしいお話】
遺産相続について、専門家がやさしくお話しします。事前の申し込みは不要で、個別無料相談もあります。
▽**とき**　4月17日（日）
午後1時半～5時
▽**ところ**　ねぶたの家「ワ・ラッセ」（青森市安方1丁目）1階交流学習室1・2・3
※相談者が多数の場合は、後日個別の事務所で無料相談対応となる場合があります。
問青森県司法書士会（☎青森017・776・8398）

琵琶コンサート「琵琶幻想行」

平家物語と津軽の歴史の中から生まれた物語を琵琶の弾き語りで行います。
▽**とき**　4月24日（日）
午後1時～3時
▽**ところ**　中三弘前店（土手町）8階スペース・アストロ
▽**内容**　平家物語「滅びの美の世界」、岩木山、弘前城、誓願寺にまつわる3つの物語
▽**入場料**　1,000円
※前売券は中三弘前店、まちなか情報センター（土手町）で販売しています。
問琵琶を聴く会事務局（平尾さん、☎36・5691）

こどもの森4月の行事

◎月例登山「春の久渡寺山登山」
▽**とき**　4月17日（日）、午前9時半～午後2時半（雨天決行）
▽**持ち物**　昼食、飲み物、タオル、替えの下着・靴下、防寒着
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みが必要。
◎自然教室「春の生物観察」
▽**とき**　4月29日（金・祝）、午前10時～午後0時半（雨天決行）
▽**対象**　小学生
▽**持ち物**　昼食、飲み物、タオル、替えの下着・靴下、防寒着
▽**参加料**　無料
◎企画展「春の生物展」
▽**とき**　4月24日～5月8日
▽**入場料**　無料
～共通事項～
▽**ところ**　こどもの森ビジターセンター（坂元字山元、久渡寺境内）
問こどもの森ビジターセンター（☎88・3923）／市みどりの協会（☎33・8733）

お殿様・お姫様衣装着付け体験

お殿様やお姫様の着付け体験ができます。なお、4月1日より、有料となりました。
▽**とき**　平成29年3月31日まで、午前9時～午後4時半
▽**ところ**　武徳殿（弘前公園内）
▽**料金**　500円～（別途入園料が必要）
問市みどりの協会（☎33・8733）

こどもの読書週間

4月23日～5月12日の「こどもの読書週間」にちなみ、イベントを開催します。
【おすすめの図書の展示、貸し出し】
▽**とき**　4月22日～5月18日
▽**ところ**　弘前図書館（下白銀町）児童書コーナー
▽**テーマ**　「ことばあそび絵本」
【手作り絵本講習会～世界に1冊だけの自分のえほんをつくろう～】
▽**とき**　5月7日（土）、午後1時～4時半
▽**ところ**　弘前図書館2階視聴覚室
▽**対象**　親子＝10組（先着順）
▽**参加料**　絵本1冊につき100円
▽**講師**　ささやすゆきさん
▽**申し込み受け付け**　4月6日～
問弘前図書館（☎32・3794）

教室・講座

初心者カラオケ教室

▽**とき**　4月14日・28日、午前10時～正午
▽**ところ**　サンライフ弘前（豊田1丁目）
▽**内容**　初歩的なカラオケの解説と実技
▽**定員**　20人
▽**参加料**　400円（保険料、教材費として）
※事前の申し込みが必要。
問サンライフ弘前（☎27・2811）

ヒロロ健康ホールの教室

【からだスッキリ実践講座】
ひざ、腰、関節に痛みや不安がある人向けの機能改善、予防を目的とした無理なく楽にできる体操を行います。
▽**とき**　5月6日～7月8日の毎週金曜日、午前10時半～正午（受け付けは午前10時～）
▽**対象**　ひざ、腰、関節に痛みや不安を感じる40歳以上の市民＝50人
▽**申込期間**　4月7日～22日（必着）
【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。
▽**とき**　5月10日～31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）
▽**内容**　ひろさき健幸増進リーダーによる体操
▽**対象**　毎週継続して参加できる40歳以上の市民＝28人
▽**申込期間**　4月15日まで
～共通事項～
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　室内用シューズ
▽**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・教室名（からだスッキリ実践講座1クール目またはヒロロ健康サークル）・痛みを感じる部位（からだスッキリ実践講座のみ）を記入し、申込期間内に、健康づくり推進課(〒036・8711、野田2丁目7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。初めて参加する人を優先します。
問弘前市保健センター（☎37・3750）

プラネタリウム［弘前文化センター］

4月の投影日程

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

□…一般投影を午後1時半～、午後3時～の2回投影
▒…一般投影を午前10時半～、午後1時半～、午後3時～の3回投影
■…わくわく☆こどもプラネを午前10時半～の1回、一般投影を午後1時半～、午後3時～の2回投影
■…休み

★投影プログラム
【一般投影／45分間】
▽**テーマ**　北極星を探せ
▽**観覧料**　一般＝240円／小・中学生、高校生＝120円
※65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、市内外の障がい者、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所などを確認できるものの提示を。
【わくわく☆こどもプラネ／30分間】
▽**テーマ**　大きい星座 大集合!!
▽**観覧料**　無料
問中央公民館（☎33・6561、火曜日は休み）