## 教室・講座

### 三省地区交流センター「ヨガ教室」

▼**とき**　3月6日（土）・13日（土）の午前10時～11時
▼**ところ**　三省地区交流センター（三世寺字鳴瀬）
▼**内容**　無理せず手軽にできる初心者向けヨガ（体操）
▼**講師**　下山明子さん
▼**定員**　10人（先着順、どちらか1日のみの参加も可能）
▼**参加料**　500円（保険料込み）
▼**持ち物**　ヨガマット（持っていない人には貸し出しあり）、タオル、飲み物、動きやすい服装
問2月28日（日）までに三省地区交流センター（☎95-3760、月曜日は休み）へ。

### かっこいい大人養成講座3

**【はじめてのピラティス講座～身体の悩み、ピラティスで解消しませんか～】**
▼**とき**　3月6日（土）
午後3時30分～5時
▼**ところ**　弘前文化センター（下白銀町）2階大会議室
▼**内容**　ピラティスの基礎や呼吸法を学び、初めての人でもできる簡単なエクササイズを体験し、たるみや姿勢改善、肩こり腰痛改善を目指します。
▼**講師**　木村友美さん（FTPマットピラティスベーシックPLUSインストラクター）
▼**対象**　市内に在住または通学・通勤している、年齢18歳～50歳の人＝20人（先着順）
▼**参加料**　無料
▼**持ち物**　ヨガマット（持参できる人）、フェイスタオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装
▼**その他**　新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。当日は検温と体調確認を行いますのでご了承ください。
問2月28日（日）までに、電話、ファクスまたはEメール（住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を記入）で、中央公民館（☎33-6561、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

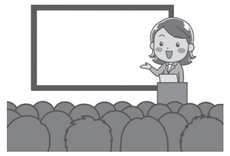
### 健康サポート教室～太極拳～

自然呼吸でゆっくり体を動かす太極拳。日常生活に必要な筋肉を鍛えることで、体の免疫力を高めます。
▼**とき**　3月11日（木）・25日（木）、午後2時～3時
▼**ところ**　温水プール石川（小金崎字村元）研修室
▼**講師**　鹿内武次さん（弘前市武術太極拳連盟）
▼**対象**　65歳以上の市民＝各回12人（先着順）
▼**参加料**　無料
▼**持ち物**　内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装、マスク
※事前の申し込みが必要。
問2月20日（土）から、温水プール石川（☎49-7081）へ。

### 令和2年度 第2回歴史館講座

▼**とき**　3月13日（土）
午後2時～3時ごろ
▼**ところ**　高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢）
▼**テーマ**　江戸時代の旅と仙台藩・弘前藩
▼**講師**　高橋陽一さん（宮城学院女子大学一般教育部准教授）
▼**定員**　20人（先着順）
▼**参加料**　無料（別途観覧料が必要）
※事前の申し込みが必要。
▼**申し込み方法**　2月18日（木）から、高岡の森弘前藩歴史館へ電話で申し込みを。
※マスク着用をお願いします。
▼**その他**　市立観光館バスプール（下白銀町）から歴史館への送迎バスを運行（行き＝午後1時10分、市立観光館バスプール発、帰り＝午後3時45分、歴史館発）ただし、送迎バスの定員は15人（先着順、事前の申し込みが必要）。
▼**観覧料**　一般＝300円／高校・大学生＝150円／小・中学生＝100円
※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。
問高岡の森弘前藩歴史館（☎83-3110）

### 第4回市立博物館歴史講座



▼**とき**　3月14日（日）、午後2時～3時15分ごろ
▼**ところ**　市立博物館（下白銀町）
▼**テーマ**　イング夫妻の貢献と津軽地方初の米国留学生
▼**講師**　北原かな子さん（青森中央学院大学教授）
▼**定員**　50人（先着順）
▼**参加料**　無料（別途観覧料が必要、観覧料については8ページの記念講演会の観覧料をご確認ください）
▼**申し込み方法**　2月24日（水）から、電話で申し込みを。
問市立博物館（☎35-0700）

## その他

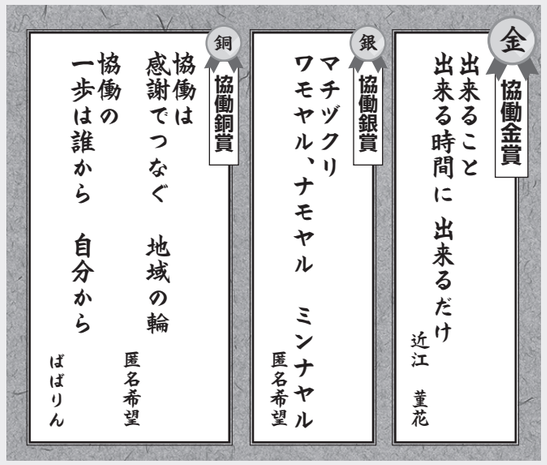
### ひろさき広域出愛サポートセンター休日登録会

結婚を希望する独身男女が会員に登録し、お見合いをする支援をしています。
▼**とき**　2月28日（日）
正午～午後4時
▼**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室A
※事前の申し込みは不要。来場の際は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためマスクの着用をお願いするほか、体調に不安のある人は来場をご遠慮ください。
問ひろさき広域出愛サポートセンター（☎35-1123〈日・月曜日、祝日を除く、午前10時～午後7時〉）

### 雑誌のバックナンバーを無料で提供します

▼**とき**　3月13日（土）、午前9時30分～
※午前9時から弘前図書館正面玄関前で整理券を配付します。
▼**ところ**　弘前図書館（下白銀町）2階視聴覚室
▼**冊数**　先着順で1人6冊まで。うち同じタイトルは3冊まで。雑誌付録は2点まで。
※持ち帰り用の袋を持参してください。
問弘前図書館（☎32-3794）

有料広告　有料広告

## 協働によるまちづくり川柳
## 選考結果発表・作品展開催

市が市民の皆さんと一緒になって取り組んでいる「協働によるまちづくり」のさらなる推進のために募集した「協働によるまちづくり川柳」の選考結果発表、作品展を開催します。「協働」、「まちづくり」をテーマに日本全国から集まった113の力作を展示します。
▼**とき**　2月23日（火・祝）～3月7日（日）
▼**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階大町側エスカレーター付近
問市民協働課（☎40-7108、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）