

カルチュアロード
<p>▽とき 9月28日(日)、午前9時半～午後3時半(雨天中止の場合は10月5日、再雨天中止の場合は10月12日に順延) ところ 土手町通り 内容 各種サークルの発表や模擬店の出店など 開カルチュアロード実行委員会事務局(野沢さん、☎携帯090・4314・1751)</p>
青森県精神保健福祉大会
<p>▽とき 10月5日(日) 午後0時半～4時40分 ところ 藤崎町文化センター(藤崎町西豊田) 参加料 無料 内容 式典・精神保健福祉事業功労者の表彰／講演会①「健やかな子どものこころを考える」…講師・傳田健三さん(北海道大学大学院保健科学研究院教授)／②「子どもの育ちを支える」…講師・杉山登志郎さん(浜松医科大学児童青年期精神医学講座特任教授)／シンポジウム「健やかな子どもの心の育て方」…座長・中村和彦さん(弘前大学大学院医学研究科神経精神医学講座教授)、シンポジスト・高柳伸哉さん(弘前大学医学研究科特任講師)、土岐賢悟さん(弘前市教育委員会教育センター指導主事) ※社会復帰施設・作業所の人たちによる作品展示・即売は午前11時半～午後3時半まで。 開青森県精神保健福祉協議会事務局(青森県精神保健福祉センター内、☎青森017-787-3951)</p>
教育講演会
<p>▽とき 10月10日(金) 午後2時半～4時半 ところ 総合学習センター(末広4丁目)多目的ホール 内容 講演「インクルーシブ教育システムの構築～障がいのある子もない子も共に生きる社会の形成に向けて～」…講師・梅田真理さん(国立特別支援教育総合研究所) 定員 300人(先着順)</p>

△参加料 無料 ※申し込みの際は、氏名・電話番号をお知らせください。 開 10月1日までに、教育センター(末広4丁目、総合学習センター内、☎26・4803、✉26・2250)へ。
△既月食観察会 <p>☆見上げてごらん天体ショー☆</p>
<p>▽とき 10月8日(水) 午後6時～9時 ところ 第1会場＝星と森のロマントピア天文台(水木在家字桜井)／第2会場＝蓬莱広場(土手町) テーマ 「3年ぶりの皆既月食」 参加料 市民＝無料 ※事前の申し込みは不要。 その他 天文台では解説員が案内します。蓬莱広場では「弘前星の子サークル」、「みちのく天文同好会」が共催し、会員が案内します。 開星と森のロマントピア天文台(☎84・2233、月・木曜日は休館)、弘前星の子サークル(蒔苗さん、☎携帯080・3324・2014)</p>
地域未来創生塾@中央公民館
<p>【弘前大学との地域づくり連携事業～おもい思いの未来を描こう～】 今後の地域づくり活動に役立つワークショップです。 とき 9月10日～平成27年1月24日の第2・第4水曜日、午後6時半～8時(全10回) ところ 弘前文化センター(下白銀町)第3会議室 内容 ①未来新聞をつくろう／②人口減少時代の地方経済／③地域の防犯を考える／④財政～弘前版ゆりかごから墓場まで～／⑤都市の形～弘前と古代ローマ～／⑥地域の未来を共有するための道具箱／⑦東北方言の助詞「さ」の謎～方言に見ることばの変化～／⑧くずし字で遊ぼう！くずし字で郷土の文学を楽しもう！／⑨地域をゲームで考える／⑩地域文化を音楽や芸能から考える 対象 高校生以上の市民＝50人 参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 その他 6回以上参加した人は、弘前大学地域未来創生センターより修了証を交付します。</p>

<p>※弘前文化センター駐車場は最初の1時間を超えると有料になります。 開中央公民館(☎33・6561、✉33・4490、✉chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)、弘前大学地域未来創生センター(三上さん、☎39・3198、平日の午前10時15分～午後3時)</p>
教室・講座
<p>市民ボランティアによるパソコン講座</p> <p>【ワード2010入門講座】</p> <p>▽とき 10月2日・9日・16日の午前10時～午後3時 ※3日間で1セットの講座です。 ところ 総合学習センター(末広4丁目) 内容 ワープロソフト(ワード2010)を使用した基本的な操作技術の習得 ※ワード2010以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なりますので、ご注意ください。 対象 文字入力およびキーボード・マウスの操作ができる市民＝30人 参加料 無料 持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食 受け付け開始 9月21日、午前8時半から ※定員になり次第締め切り。電話でも受け付けます(受付時間は午後5時まで)。 開学習情報館(総合学習センター内、☎26・4800)</p>
ベテランズセミナー
<p>▽とき 10月2日(木) 午前10時～11時半 ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階中会議室 テーマ くらしのあれこれ③「介護保険制度のしくみ～介護の認定・給付・保険料について～」 講師 市介護保険課職員 対象 おおむね60歳以上の市民＝50人程度 受講料 無料 開9月29日までに、電話かファク</p>
<p>スで、中央公民館(☎33・6561、✉33・4490、火曜日は休み)へ。</p>
体の機能改善体験
<p>▽日程と内容 腰痛体操＝10月2日(木)、午前11時半～正午／セルフケア＝10月3日(金)、午前10時半～11時20分／膝ケア＝10月6日(月)、午後1時15分～1時55分／骨盤スリム＝10月7日(火)、午前11時半～正午 ～共通事項～ ところ ウイング弘前(青山5丁目) 対象 おおむね40歳以上の市民 参加料 無料 持ち物 飲み物、汗ふきタオル、室内用シューズ、運動しやすい服装 その他 体験は1人1種類まで。 開受講希望日前日までに、ウイング弘前(☎38・8131)へ。</p>
ウイング秋のお試し教室
<p>【体育教室】</p> <p>▽日程と対象 5歳～未就学児＝10月4日・11日、午後4時5分～5時5分／小学生＝10月7日・14日、午後4時半～5時半</p> <p>【新体操教室】</p> <p>▽日程と対象 5歳～未就学児の女子＝10月3日・10日、午後4時～5時／小学生の女子＝10月3日・10日、午後5時～6時</p> <p>【空手教室】</p> <p>▽日程と対象 5歳～小学生＝10月4日・11日、午後2時～2時半 ～共通事項～ ところ ウイング弘前(青山5丁目) 参加料 無料 持ち物 飲み物、汗ふきタオル、室内用シューズ、運動しやすい服装 その他 体験は1人1回まで。 開受講希望日前日までに、ウイング弘前(☎38・8131)へ。</p>
市民健康クッキング講座
<p>▽とき ①10月8日(水)、②11月5日(水)、③12月10日(水) ※時間はいずれも午前10時半～午後1時。 ところ ヒロ口(駅前町)3階健康ホール 内容 食生活改善の講話、簡単な調理実習と試食 対象 ①～③すべてに参加できる市民＝15人(初めて参加する人を優先) 参加料 無料</p>
水泳教室(背泳)
<p>▽とき 10月8日～11月12日の毎週水曜日、午後1時～2時 ところ 温水プール石川(小金崎字村元) 内容 背泳ぎの基本練習 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・性別・電話番号を記入し、9月29日(必着)までに、温水プール石川(〒036・36・3388、受付時間は午後4時まで)へ。 ※応募多数の場合は抽選で決定し、当選者のみに連絡します。 開温水プール石川(☎37・3750)</p>
プールで体力づくり教室
<p>▽とき 10月7日～11月11日の毎週火曜日、午後1時～2時 ところ 温水プール石川(小金崎字村元) 内容 水中の体操、ウォーミングアップを兼ねた水中ウォーキング、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 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・年生月日・電話番号・教室名を記入し、9月27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。 開温水プール石川(☎49・7081)</p>
河西体育センター
<p>▽とき 10月7日～11月11日の毎週火曜日、午後1時～2時 ところ 河西体育センター(河西1丁目19の1) 内容 水中の体操、ウォーミングアップを兼ねた水中ウォーキング、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 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・年生月日・電話番号・教室名を記入し、9月27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。 ※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。 開河西体育センター(☎38・3200)</p>