


カルチャロード
▽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 🗨カルチャロード実行委員会事務局(野沢さん、☎携帯090・4314・1751)
青森県精神保健福祉大会
▽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(弘前大学大学院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。 🗨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)
教育講演会
▽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～障がいのある子どもい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)

▽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。 🗨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。
皆既月食観察会 ☆見上げてごらん天体ショー☆
▽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。 🗨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)
地域未来創生塾@中央公民館
【弘前大学との地域づくり連携事業～おもい通りの未来を描こう～】 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回以上参加した人には、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。

※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。 🗨中央公民館(☎33・6561、📠33・4490、📧chuuoukou@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)
 教室・講座
市民ボランティアによるパソコン講座
【ワード2010入門講座】 ▽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)。 🗨学習情報館(総合学習センター内、☎26・4800)
ベテランズセミナー
▽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 🗨9月29日までに、電話かファク

スで、中央公民館(☎33・6561、📠33・4490、火曜日は休み)へ。
体の機能改善体験
▽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。 🗨受講希望日前日までに、ウイング弘前(☎38・8131)へ。
ウイング秋のお試し教室
【体育教室】 ▽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 【新体操教室】 ▽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 【空手教室】 ▽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。 🗨受講希望日前日までに、ウイング弘前(☎38・8131)へ。
こねこね石けん作り教室
オレンジの皮、ラベンダーのドライフラワーなどを使って、遊び感覚でこねながら簡単に好きな形のせっけんを作ってみませんか。特殊な薬品は使わないので、大人から小さな

子どもまで楽しむことができます。 ▽とき 10月4日(土) 午前9時半～11時 ▽ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟(町田字筒井) ▽定員 20人(うち10人は親子参加を優先) ▽講師 プラザ棟職員 ▽参加料 無料 ▽持ち物 型に入れて作りたい人は自分で使う型(シリコンなどの柔らかい素材で、大きさはおよそ直径3cmまでのもの)、せっけんの持ち帰りに使う袋 ※アロマオイルなど自分で入れたい香り付け用品がある人は持参可。 🗨9月21日の午前9時から、弘前地区環境整備センタープラザ棟(☎36・3388、受付時間は午後4時まで)へ。 ※月曜日は休館日。
脳卒中市民公開講座
▽とき 10月5日(日)、午後2時～4時(受け付けは午後1時から) ▽ところ 弘前市民文化交流館(駅前町、ヒロロ4階)大ホール ▽テーマ 「あたりかも…その時あなたはどうしますか?脳卒中の早期発見と早期治療のお話」 ▽対象 市民＝300人(先着順) ▽参加料 無料 ※当日申し込み可。 🗨9月26日までに、電話かファクスまたはEメールで、黎明郷弘前脳卒中・リハビリテーションセンター(奈良さん・福井さん、☎28・8220、📠28・7780、📧info@reimeikyou.jp)へ。
市民健康クッキング講座
▽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 ヒロロ(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

▽持ち物 エプロン、三角きん、はし、筆記用具 ▽申し込み方法 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、健康づくり推進課健康増進係「市民健康クッキング講座」(〒036・8711、野田2丁目7の1)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。 🗨弘前市保健センター(☎37・3750)
水泳教室(背泳)
▽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・生年月日・電話番号・教室名を記入し、9月29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。 🗨温水プール石川(☎49・7081)
プールで体力づくり教室
▽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 水中での体操、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・生年月日・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。 🗨河西体育センター(☎38・3200)