

認知症の人と家族のつどい
▽とき 1月25日(日) 午後1時半～3時半 ▽ところ 弘前市社会福祉センター(宮園2丁目)2階 ▽内容 認知症、介護についての話し合い ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🗨認知症の人と家族の会青森県支部 弘前地域世話人・中畑さん(☎44・4959〈午後6時以降〉)
シンフォニー「成年後見制度を考える会」10周年記念シンポジウム
【成年後見制度、この10年～利用する立場で～】 ▽とき 2月1日(日) 午後1時半～4時 ▽ところ 市民会館(下白銀町)大会議室 ▽パネリスト 小宅大典さん(元主任家裁調査官)、野呂恒雄さん(青森県司法書士会弘前支部長)、三上

弘前図書館

1月の催し

◎おたのしみおはなし会
▽とき 1月10日・17日の午前11時～11時半
▽内容 「雪・冬」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、などなど
▽対象 おおむね4歳～小学校低学年の児童
◎だっこでおはなし会
▽とき 1月24日(土)
午前10時半～11時
▽内容 絵本の読み聞かせ、手遊び、ブックトークなど
▽対象 0歳～3歳の子と保護者＝15組程度(先着順)
～共通事項～
▽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
▽参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
🗨弘前図書館(☎32・3794)

富士子さん(弘前市成年後見支援センター)、澁谷祐子さん(生活相談員) ▽対象 成年後見制度に関心のある人や支援者など ▽定員 80人(先着順、予約可) ▽参加料 1,000円(当日徴収) ※終了後、懇親会もあります。詳しくは問い合わせを。 🗨シンフォニー「成年後見制度を考える会」(鎌田さん、☎兼📠 38・1829、北川さん、☎兼📠 33・0393)
ふれあい高齢者パタンク親善大会
冬期間の健康保持と参加者の親ばくを深めることを目的に開催します。 ▽とき 2月21日(土) 午前9時～ ▽ところ 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、運動公園内) ▽内容 3人1チーム、全チーム5回戦で行うゲーム ▽対象 おおむね60歳以上の市民 ▽参加料 1人1,000円(昼食代を含む。当日受付で徴収) 🗨1月21日までに、市社会福祉協議会(☎33・1161)、または市パタンク協会(葛西さん、☎88・3480)へ。
教室・講座
第4回読み聞かせボランティア講習会

「絵本が好きで、子どもたちに楽しい絵本を読んであげたいけど、やりかたが分からない…」という人を対象にした、初心者から始める「読み聞かせ講習会」です。
▽とき 1月12日(月)
午前10時～正午
▽ところ 岩木図書館(賀田1丁目)児童室
▽内容 おはなし会を楽しく行うための子どもをひきつけるテクニック指導、ペープサート(紙人形劇)の作成と実技指導
▽講師 岩木図書館読み聞かせボランティア
▽定員 20人

▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🗨岩木図書館(☎82・1651)
プールで体力づくり教室
▽とき 1月19日～2月23日の毎週月曜日、午前10時～11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 ▽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・連絡先・生年月日・教室名を記入し、1月10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。 ※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)

第2回ブックスタート読み聞かせ講習会
▽とき 1月25日(日) 午前10時半～11時 ▽ところ 健康ホール(駅前町、ヒロロ3階) ▽内容 絵本の読み聞かせのアドバイスや手遊び歌など ▽講師 高嶋敬子さん ▽対象 0歳児と保護者＝50組程度(先着順) ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🗨こども絵本の森(☎35・0155)／弘前図書館(☎32・3794)
体力維持のための冬期ストレッチ教室
▽とき 1月20日～3月17日の毎週火曜日、午前10時半～11時半(2月24日は除く) ▽ところ 市民体育館(五十石町)会議室 ▽内容 体幹力・柔軟性を向上させ

るやさしいストレッチ、筋トレ体操
▽対象 市民＝10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、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)・生年月日・電話番号・性別・教室名を記入し、1月15日(必着)までに市民体育館(〒036・8362、五十石町7)へ。
※応募多数の場合は抽選で決定します。家族や友人同士で参加希望の場合は、はがき1枚で応募可。
🗨市民体育館(☎36・2515)

かけっこ教室
▽とき 1月21日～3月18日の毎週水曜日、午後4時半～5時半 ▽内容 走る・跳ぶ・蹴る・投げるなどの全身運動、ラダー・ミニハードルなどの用具を使って足を動かすトレーニングなど ▽対象 小学生(1年生～3年生)＝20人 ▽ところ 市民体育館(五十石町) ▽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・連絡先・生年月日・教室名を記入し、1月10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。 ※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)

筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室
▽とき 1月22日～2月26日の毎週木曜日、午後1時～2時 ▽ところ 温水プール石川(小金崎字村元) ▽内容 水中ウォーキング(基本から応用まで)、水中でのストレッチ、バランスを重視したトレーニング ▽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・連絡先・生年月日・教室名を記入し、1月10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。 ※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)
東北女子大学公開講座
▽とき 1月24日(土) 午前11時～午後2時 ▽ところ 東北女子大学(清原1丁目) ▽内容 「おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～」 ▽対象 食育に関心のある親子または市民＝40人 ※事前の申し込みが必要。応募多数の場合は抽選で決定します。 ▽受講料 1組500円 🗨弘前丸魚(☎27・2345、📧http://www.hmaruuo.co.jp)

ほっと・ぼらんていあ参加者募集
気軽に誰でも参加し、情報収集ができるボランティア講座です。 ▽とき 1月24日(土) 午後1時半～3時半 ▽ところ 市民参画センター(元寺町)3階グループ活動室1 ▽テーマ 「犯罪・交通事故の被害者及びご遺族の支援～遺族のお話から、犯罪被害の現状や遺族の苦しみを聴き、命の大切さや被害者支援の必要性を考えてみませんか～」 ▽講師 山内久子さん(犯罪被害者遺族)、工藤美貴子さん(あおもり

被害者支援センター相談員) ▽参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🗨ボランティア支援センター(市民参画センター内、☎38・5595)
Enjoy スノーウォーキング教室
スノーシュー(西洋かんじき)を履いて、弘前公園などの雪景色を楽しみながら散策してみませんか。 ▽日程と場所 ①1月22日・29日、2月12日・19日＝弘前公園(下白銀町)／②2月5日・26日＝金属町体育センター／③3月5日＝高照神社(高岡字神馬野)／④3月12日＝岩木山神社(百沢字寺沢) ※時間はいずれも午前10時半～正午。 ▽対象 各回市民20人程度(1日のみの参加、継続参加いずれも可) ▽参加料 無料(各自傷害保険に加入を) ▽持ち物 防寒具、帽子、手袋、汗ふきタオル、飲み物、長靴(推奨。スノートレーニングシューズ可) ※スノーシューとポールは貸出しします。 ▽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・参加希望日を記入し、1月18日(必着)までに金属町体育センター(〒036・8245、金属町1の9)へ。 ※応募多数の場合は抽選で決定します。家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可。 🗨金属町体育センター(☎87・2482)

Topics

親子で和菓子作り体験

11月22日、相馬小学校で弘前マイスターの大和田晃一さんを講師とした出前授業「親子で和菓子作り体験」が開催されました。体験には、5年1組の親子約70人が参加し、さつま芋ようかんと小麦まんじゅう作りに挑戦。会場は、和菓子作りの職人技への驚きの声と、出来上がったときの笑顔であふれていました。※市では、さまざまな分野で優れた技能・技術者を弘前マイスターとして認定し、技術指導や研修会の講師などの活動を行っています。弘前マイスターの出前授業を希望する人は、お問い合わせください。
🗨商工政策課物産振興室(☎35・1135)

