

元気に長生き 「健康チェックといきいき体操」
▽とき 4月2日・9日・16日の午前10時～正午 ▽ところ 河西体育センター（石渡1丁目） ▽内容 あっぷる体操やボール・ゴムバンドを用いた運動など／健康チェックプログラム（2日＝骨密度測定／9日＝体組成測定／16日＝ロコモチェック） ▽講師 ひろさき健幸増進リーダー ▽対象 おおむね65歳以上の市民＝20人（先着順） ▽参加料 無料 ※事前の申し込みが必要。 ▽持ち物 運動のできる服装、室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物 📍河西体育センター（☎38・3200）へ。
水泳教室（バタフライ）
▽とき 4月7日～23日の毎週火・木曜日、午前10時～11時 ▽ところ 温水プール石川（小金崎字村元） ▽内容 バタフライの基本練習 ▽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・電話番号を記入し、3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。 ※応募多数の場合は抽選で決定。 📍温水プール石川（☎49・7081）
弘前学院大学開放講座(前期)
弘前学院大学では、開かれた大学づくりの一環として、地域の皆さんが学生と一緒に通常の講義を受講する「開放講義」を実施します。詳しくはお問い合わせください。 ▽とき 4月6日～8月1日 ▽科目 教育と人間A、生命の科学A、介護概論など ▽受講料 無料（別途資料代として2,500円が必要） 📍3月23日～30日に、弘前学

院大学学務課窓口（稔町、☎34・5211）へ。
ニーハオ中国語教室
▽とき 4月8日～9月12日（各教室共通…全17回） ▽教室・曜日・時間 【入門】①月曜日の午前9時10分～10時40分／②水曜日の午後6時半～8時／③金曜日の午後7時20分～8時50分 【初級】④月曜日の午前10時50分～午後0時20分／⑤火曜日の午前10時半～正午 【中級】⑥月曜日の午前9時10分～10時40分／⑦水曜日の午後8時10分～9時40分／⑧土曜日の午後5時40分～7時10分／⑨土曜日の午後7時20分～8時50分 【上級】⑩火曜日の午後6時半～8時 ▽ところ ①・②・④・⑥＝市民参画センター（元寺町）／③・⑤＝ヒロロ（駅前町）／⑦＝西交流センター（城西4丁目）／⑧・⑨・⑩＝南富田町体育センター ▽講師 孫zizi（ソنزズ）さんほか ▽定員 各教室＝8人 ※申込人数が少ない教室は開催しないこともあります。 ▽受講料 1万3,000円 ※別途テキスト代として1,000円～2,300円が必要。 📍ニーハオサークル事務局（松江さん、☎携帯080・5748・4884、📧motomuma@ybb.ne.jp）
ヒロロで走ろう！ 子どもかけっこ教室
▽とき 4月10日～5月8日の毎週火・金曜日（5月5日を除く）、午後4時半～5時半（受け付けは午後4時から） ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース ▽内容 走る・飛ぶ・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 ▽対象 小学校1年生～3年生＝20人 ▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を） ▽持ち物 運動のできる服装、室内

用シューズ、汗ふきタオル、飲み物 ▽申し込み方法 往復はがきに、住所・子どもの氏名（ふりがな）・年齢・学年・保護者の氏名（ふりがな）・電話番号・教室名を記入し、3月26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。 ※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します。 📍河西体育センター（☎38・3200）
ちびっこ空手体験会
▽とき 4月9日（木）、午後4時～（40分程度） ▽ところ 町田地区ふれあいセンター（町田1丁目） ▽内容 空手を通して楽しく礼儀作法を学ぶ ▽対象 4歳～小学校2年生＝20人程度 ▽参加料 無料 ※事前の申し込みが必要。 ▽持ち物 運動のできる服装 📍新極真会青森支部（鳴海さん、☎携帯080・6007・4798、📧aomori_narumi@yahoo.co.jp）
ベテランズセミナー 開講式と講演
▽とき 4月16日（木）午前9時半～11時 ▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階大会議室 ▽内容 開講式（27年度の予定、クラブ活動の紹介など）／講演『食と健康①「環境にやさしい農業」』…講師・青森県食の安全・安心推進課職員 ▽対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度 ▽受講料 無料 📍4月13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。
気軽にスポーツ体験教室
▽とき 4月14日～5月26日の毎週火曜日、午前10時半～正午（5月5日を除く）

▽ところ 金属町体育センター ▽内容 ソフトバレーボール・ラケットテニス・スカイクロスなどのルール説明とゲーム、ストレッチ体操 ▽対象 市民＝15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、運動のできる服装 ▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を記入し、3月30日（必着）までに金属町体育センター（〒036・8245、金属町1の9）へ。 ※夫婦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します。 📍金属町体育センター（☎87・2482）
初心者のための 空手と気功教室
▽とき ①5歳以上＝4月の毎週日曜日、午後1時半～2時半／4月の毎週水曜日、午後6時半～7時半／②中学生以上＝4月の毎週月曜日、午後7時15分～8時半 ※いずれも年齢の上限はありません。 ▽ところ 極真会館弘前道場（大清水2丁目） ▽内容 空手の基本と初歩的な運動、毎週月曜日はダイエットにも効果のある気功体操も行います。 ▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を） 📍極真会館青森県支部弘前道場事務局（池田さん、☎携帯090・6546・9209）へ。 ※当日会場でも受け付けします。運動のできる服装でおいでください。
手話奉仕員養成講座 （基礎課程）
▽とき 4月23日～11月26日の毎週木曜日（8月6日・13日を除く）、午後7時～8時半（計30回） ▽ところ 身体障害者福祉センター（八幡町1丁目） ▽対象 手話奉仕員養成講座（入門課程）を受講し、事前試験（手話で自己紹介程度の会話など）に合格し

た18歳以上の人＝20人 ※2回以上受講したことがある人を除く。 ▽事前試験 4月16日（木）午後7時～8時半 ▽受講料 無料（別途テキスト代1,470円が必要） ▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・年齢・職業・手話学習歴・電話・ファクス番号を記入し、4月8日（必着）までに、身体障害者福祉センター（〒036・8057、八幡町1丁目9の17）へ。 ※事前試験の会場など、詳細は返信用はがきで通知します。 📍身体障害者福祉センター（☎36・4521、📠32・1144）
弘前市青少年少女発明クラブ
科学実験や図画・工作、見学などを通して、子どもたちの夢と創造性を育てます。 ▽活動期間 4月19日～平成28年2月21日の指定の土・日曜日（年間18回）、午前9時半～11時半 ▽活動場所 弘前文化センター（下白銀町）工作実習室ほか ▽対象 市内の小学校3年生～中学生＝36人 ▽参加料 年間3,000円（材料費・保険料などとして） 📍はがきに郵便番号・住所・氏名・学校名・電話番号を記入し、3月30日までに山口登さん（〒036・8227、桔梗野2丁目21、桔梗野小学校内、☎32・4078）へ。
車いす応援隊 ボランティア募集
さくらまつり期間中、車いす利用者の介助や車いすの貸し出しを手伝ってくれるボランティアを募集します。また、歩行困難な人は、車いす応援隊が弘前公園でお待ちしていますので、ぜひご利用ください。 ▽とき さくらまつり期間中の午前9時～午後4時で、午前の部・午後の部・全日のいずれかを選択

▽ところ 弘前公園内 ▽対象 大学生以上の市民 ▽その他 4月18日の午前9時半から、弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）2階大会議室で打ち合わせ会を行います。 📍4月10日までに、弘前市ボランティアセンター（弘前市社会福祉協議会内、☎33・2039）へ。
くらしとお金の安心相談会
消費者信用生活協同組合青森事務所が行う出張相談会です。相談は予約制ですので、希望する人は事前に電話で申し込んでください。 ▽とき 4月1日（水）午前10時～午後4時 ▽ところ 市民生活センター（駅前町、ヒロロ3階） ▽内容 生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けに関すること 📍消費者信用生活協同組合青森事務所（☎青森017・752・6755）
相馬ふれあい館 リニューアルオープン！
4月2日に相馬ふれあい館がリニューアルオープンします。多目的ホール、和室、調理室、駐車場などが新しくなり、使いやすくなりました。研修、会議、レクリエーションなどにぜひご利用ください。また、リニューアルに伴い使用料金を改定しますので、事前にご確認ください。 📍中央公民館相馬館（五所字野沢、☎84・2316）
弘前市地域防災計画を修正
弘前市の防災に関する基本計画である「弘前市地域防災計画」は、災害対策基本法に基づいて平成19年2月に作成した計画で、市の地域における災害予防、災害応急対策、災害復旧対策について規定しています。このたび、市庁舎増築棟および運動公園の防災拠点化について、新たに計画へ位置付けるための修正を行いました。計画は市のホームページへ掲載していますので、避難場所を確認するなど、あらためて防災について考えてみましょう。 📍防災安全課（☎40・7100）

