

<p><b>元気に長生き</b> 「健康チェックといきいき体操」</p>	<p>院大学学務課窓口（稔町、☎ 34・5211）へ。</p>	<p>用シューズ、汗ふきタオル、飲み物 ▽<b>申し込み方法</b> 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。</p>	<p>▽<b>ところ</b> 金属町体育センター ▽<b>内容</b> ソフトバレー・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 ▽<b>対象</b> 市民=15人 ▽<b>参加料</b> 無料（各自傷害保険などに加入を）</p>	<p>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。 ▽<b>事前試験</b> 4月16日（木）午後7時～8時半 ▽<b>受講料</b> 無料（別途テキスト代1,470円が必要）</p>
<p>▽<b>とき</b> 4月2日・9日・16日の午前10時～正午 ▽<b>ところ</b> 河西体育センター（石渡1丁目） ▽<b>内容</b> 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） ▽<b>講師</b> ひろさき健幸増進リーダー ▽<b>対象</b> おおむね65歳以上の市民=20人（先着順） ▽<b>参加料</b> 無料 ※事前の申し込みが必要。 ▽<b>持ち物</b> 運動のできる服装、室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物 問 河西体育センター（☎ 38・3200）へ。</p>	<p><b>二一ハオ中国語教室</b></p> <p>▽<b>とき</b> 4月8日～9月12日（各教室共通…全17回） ▽<b>教室・曜日・時間</b> 【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</p>	<p>▽<b>ところ</b> 河西体育センター（☎ 38・3200） ▽<b>持ち物</b> 汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ、運動のできる服装 ▽<b>申し込み方法</b> 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。 問 河西体育センター（☎ 38・3200）</p>	<p>▽<b>ところ</b> 金属町体育センター ▽<b>内容</b> ソフトバレー・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 ▽<b>対象</b> 市民=15人 ▽<b>参加料</b> 無料（各自傷害保険などに加入を）</p>	<p>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。 ▽<b>事前試験</b> 4月16日（木）午後7時～8時半 ▽<b>受講料</b> 無料（別途テキスト代1,470円が必要）</p>
<p><b>水泳教室（バタフライ）</b></p> <p>▽<b>とき</b> 4月7日～23日の毎週火・木曜日、午前10時～11時 ▽<b>ところ</b> 温水プール石川（小金崎字村元） ▽<b>内容</b> バタフライの基本練習 ▽<b>対象</b> クロールで25m泳ぐことができる市民=15人 ▽<b>参加料</b> 無料（各自傷害保険などに加入を） ▽<b>申し込み方法</b> 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。 問 温水プール石川（☎ 49・7081）</p>	<p>▽<b>とき</b> 4月9日（木）、午後4時～（40分程度） ▽<b>ところ</b> 町田地区ふれあいセンター（町田1丁目） ▽<b>内容</b> 空手を通して楽しく礼儀作法を学ぶ ▽<b>対象</b> 4歳～小学校2年生=20人程度 ▽<b>参加料</b> 無料 ※事前の申し込みが必要。 ▽<b>持ち物</b> 運動のできる服装 問 新極真会青森支部（鳴海さん、☎ 携帯080・6007・4798、✉ aomori_narumi@yahoo.co.jp）</p>	<p><b>ちびっこ空手体験会</b></p> <p>▽<b>とき</b> 4月9日（木）、午後4時～（40分程度） ▽<b>ところ</b> 町田地区ふれあいセンター（町田1丁目） ▽<b>内容</b> 空手を通して楽しく礼儀作法を学ぶ ▽<b>対象</b> 4歳～小学校2年生=20人程度 ▽<b>参加料</b> 無料 ※事前の申し込みが必要。 ▽<b>持ち物</b> 運動のできる服装 問 新極真会青森支部（鳴海さん、☎ 携帯080・6007・4798、✉ aomori_narumi@yahoo.co.jp）</p>	<p>▽<b>ところ</b> 金属町体育センター（☎ 87・2482） ▽<b>内容</b> 空手と氣功教室</p>	<p>▽<b>ところ</b> 弘前市少年少女発明クラブ ▽<b>内容</b> 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。 ▽<b>活動期間</b> 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 ▽<b>活動場所</b> 弘前文化センター（下白銀町）工作実習室ほか ▽<b>対象</b> 市内の小学校3年生～中学生=36人 ▽<b>参加料</b> 年間3,000円（材料費・保険料などとして） 問 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。</p>
<p><b>弘前学院大学開放講座（前期）</b></p> <p>弘前学院大学では、開かれた大学づくりの一環として、地域の皆さん对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。 ▽<b>とき</b> 4月6日～8月1日 ▽<b>科目</b> 教育と人間A、生命の科学A、介護概論など ▽<b>受講料</b> 無料（別途資料代として2,500円が必要） 問 3月23日～30日に、弘前学</p>	<p>▽<b>ところ</b> ヒロコ（駅前町）3階イベントスペース ▽<b>内容</b> 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 ▽<b>対象</b> 小学校1年生～3年生=20人 ▽<b>参加料</b> 無料（各自傷害保険などに加入を） ▽<b>持ち物</b> 運動のできる服装、室内</p>	<p><b>ヒロコで走ろう！</b> 子どもかけっこ教室</p> <p>▽<b>とき</b> 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） ▽<b>ところ</b> ヒロコ（駅前町）3階イベントスペース ▽<b>内容</b> 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 ▽<b>対象</b> おおむね60歳以上の市民=30人程度 ▽<b>受講料</b> 無料 問 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。</p>	<p><b>気軽にスポーツ体験教室</b></p> <p>▽<b>とき</b> 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） ▽<b>持ち物</b> 運動のできる服装、室内</p>	<p><b>その他</b></p> <p>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。 問 中央公民館相馬館（五所字野沢、☎ 84・2316）</p>