

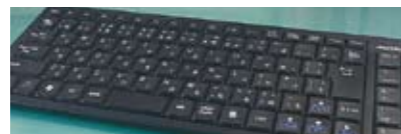
水泳教室（背泳）

▽とき 6月24日～7月10日の毎週水・金曜日、午前10時～11時
 ▽ところ 温水プール石川（小金崎字村元）
 ▽内容 基本的な背泳の練習
 ▽対象 クロールで25m泳げる市民＝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・教室名を記入し、6月15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）

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 6月25日・7月2日・9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 ワードプロソフト（ワード2010）の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 6月7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）



第2回ミュージックキャンプひろさき

初心者からハイレベルな音楽家を目指すための音楽セミナーです。今回はオーボエをテーマに開催します

ので、ぜひご参加ください。
 ▽日程など 6月27日…公開レッスン＝石のむろじ（早稲田）、無料コンサート＝ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース / 28日…西沢澄博オーボエコンサート＝石のむろじ
 ▽対象 小学生以上
 ▽講師 西沢澄博さん（仙台フィルハーモニー管弦楽団首席オーボエ奏者）※参加料など詳しくは問い合わせを。
 📍ミュージックキャンプひろさき実行委員会事務局（英国貴族の館内、小西さん、☎87・8888）

聞いてみよう 世界の暮らし

中国四川省の民族や食文化について紹介します。
 ▽とき 6月27日（土）午後2時～3時半
 ▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階視聴覚室
 ▽講師 何枝妮（カ・シニ）さん（中国四川省出身、弘前大学人文学部研究生）
 ▽定員 40人（先着順）
 ▽参加料 無料
 📍6月25日までに電話かEメー

ルで、中央公民館（☎33・6561、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

脳&カラダをスッキリ！ 体操教室

▽とき 7月14日～9月29日の毎週火曜日、午前10時～11時 ※1回のみ参加も可。
 ▽ところ 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）会議室
 ▽内容 タオル・バランスボール・ゴムチューブを使ったストレッチ体操、簡単なリズム体操、脳トレゲームなど
 ▽対象 市民＝20人
 ▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
 ▽持ち物 室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物、運動できる服装
 ▽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、6月15日（必着）までに、克雪トレーニングセンター（〒036・8101、豊田2丁目3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。
 📍克雪トレーニングセンター（☎27・3274）

タオル帽子講習会

治療で脱毛した人がかぶるタオル帽子を作ってみませんか。
 ▽とき 毎月第2木曜日、午後2時～3時半
 ▽ところ コミュニティカフェらみい（安原3丁目）
 ▽参加料 無料
 ▽持ち物 フェースタオル、はさみ、針、糸、物差し
 ※申し込みは随時受け付けています。
 📍えみの会（野呂さん、☎携帯080・3146・4230）

弘前B&G海洋センターの教室

【ストレッチ体操教室】
 ▽とき 7月6日～8月24日の毎週月曜日、午後1時半～2時半

▽対象 市民＝30人
【元気な体づくり教室】
 ▽とき ①7月3日～31日の毎週金曜日 / ②8月7日～28日の毎週金曜日
 ※時間はいずれも午後1時半～2時半。
 ▽対象 市民＝各回30人～**共通事項～**
 ▽内容 ストレッチ体操、簡単な筋力トレーニング、体を使った脳トレ
 ▽ところ 弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）
 ▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）
 ▽持ち物 飲み物、汗ふきタオル
 ▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・希望教室名（元気な体づくり教室のみ実施日も）を記入し、6月24日（必着）までに、弘前B&G海洋センター（〒036・8057、八幡町1丁目9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。
 📍弘前B&G海洋センター（☎33・4545）

点字講習会

▽とき 7月7日～平成28年3月29日の毎週火曜日、**午前の部＝10時～正午、午後の部＝1時～3時**
 ※午前・午後の部のいずれか。
 ▽ところ 身体障害者福祉センター（八幡町1丁目）
 ▽対象 パソコンの基本操作ができ、パソコンを持参できる人＝10人程度
 ▽受講料 無料（別途テキスト代1,080円が必要）
 📍6月23日までに、身体障害者福祉センター（☎36・4521）へ。

始めよう気軽にダンス&ヨガ

▽とき 毎週木曜日、午前9時半～10時半
 ▽ところ 青森県武道館（豊田2丁目）柔道場
 ▽内容 音楽に合わせた簡単なエクササイズとヨガ
 ▽対象 20歳以上の市民

▽参加料 月額3,000円
 ※初回体験は500円。別途傷害保険料が必要。事前の予約は不要。
 ▽持ち物 運動できる服装、汗ふきタオル、飲み物
 📍スポレクダンスクラブ平川（岩淵さん、☎携帯090・7062・1107）

健康太極拳教室

▽とき 毎週金曜日、午後1時半～3時
 ▽ところ 青森県武道館（豊田2丁目）武道場
 ▽対象 市民
 ▽参加料 1回500円
 ▽持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、汗ふきタオル
 ▽申し込み 当日会場で受け付け
 📍日本健康太極拳（工藤さん、☎携帯090・9232・7386）

少年少女剣士・無料体験入門

剣道道場秀峰館では、無料体験入門を随時募集しています。稽古日はいつでも自由に見学できます。
 ▽稽古日 月・水・金曜日の午後6時～7時、土曜日の午前10時～11時半
 ※体験入門の際は、事前に連絡をしてください。詳しくは問い合わせを。
 📍秀峰館（村田さん、☎34・1516）



夜間・休日納税相談のご利用を

▽夜間納税相談 6月19日、22日～26日の午後5時～7時半
 ▽休日納税相談 6月21日・28日の午前9時～午後4時
 納期限までに納付できない事情がある人は、未納のままにせず、ぜひ相談においでください。
 今月の休日納税相談日は第3・4日曜日です。この日は電話での相談や、市税などの納付もできますのでご利用ください。
 📍収納課（市役所2階、窓口205、☎40・7032、40・7033）

プロテニスプレイヤーの松岡修造さんが弘前にやってくる！



NHK青森放送局と市では、弘前市運動公園リニューアルを記念して「NHKスポーツパーク 松岡修造のテニスパーク」を実施します。
 ▽とき 7月4日（土）、午前10時50分～午後3時15分（午前10時開場予定）
 ▽ところ 青森県武道館（豊田2丁目）
 ▽内容など
【キッズクリニック】 スポンジボールと短いラケット、ミニネットを使用して行うテニス教室 / 午前11時～午後0時15分
 ※事前の申込が必要。ラケットは主催者で用意します。
 ▽対象 小学校1年生～4年生のテニス未経験者および初心者
【一般クリニック】 技術向上を目指した本格的なテニス教室 / 午後0時30分～午後1時45分
 ※事前の申込が必要。硬式用ラケットをご用意ください。
 ▽対象 高校生以上の硬式テニス中・上級者
【修造にチャレンジ】 松岡修造さんと1球だけ打ち合えます。 / 午後2時～2時半

▽定員 20人（当日受付。応募多数の場合は抽選で決定）
【ミニトーク&お楽しみ抽選会】 午後2時40分～3時15分 / 参加自由
 ▽申し込み方法 6月12日（必着）までに、往復はがきに必要事項を記入の上、〒030・8633（住所不要）NHK青森放送局「テニスパーク」係へお申し込みください。当日の観覧は自由です。
【往信裏面】 希望クリニック名（「キッズ」もしくは「一般」）・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・テニス経験年数
 ※未成年の場合は保護者の氏名も記入
【返信表面】 郵便番号・住所・氏名（返信用裏面は何も書かないでください）
 ※応募多数の場合は抽選の上、結果を6月中旬に発送予定。
 ▽その他 応募の際にいただいた情報は、抽選結果の連絡のほか、NHKの受信料のお願いに使用させていただくことがあります。
 📍NHK青森放送局（☎青森017・774・5114）、文化スポーツ振興課（☎40・7115）