

## プロが教えるかんたん楽しい 夏のエコクッキング教室

- ▽とき 8月22日(土)  
午前9時半～午後0時半
- ▽ところ 弘前地区環境整備センター・プラザ棟(町田字筒井)
- ▽内容 おにぎらず、フレッシュキャロットソースサラダ、ズッキニのステーキ
- ▽講師 福士るみ子さん(サロン・ド・胡桃)
- ▽参加料 無料
- ▽対象 小学生以上=20人(小学生以下の参加は保護者同伴)

- ▽持ち物 エプロン、ふきん、大皿1枚、はし、コップ、お米1人当たり0.5合

- ▽受け付け開始 8月4日(火)、午前9時から
- ※前回(昨年11月)のエコクッキング教室に参加していない人を優先します。
- 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)
- ※月曜日は休館日。月曜日が祝日の場合は翌日が休館日。

## かっこいい大人養成講座2

- ~登山囃子を覚えて  
お山参詣に行こう~
- 旧暦の8月1日に五穀豊穫・家内安全を祈願して、岩木山に集団登拝する伝統行事「お山参詣」に、登山囃子の笛を覚えて参加できるよう指導します。加えてお山参詣の踊りを指導し、お山参詣の魅力を余すところなく紹介します。

- ▽とき 笛の演奏講座=8月26日・29日、9月2日・4日・9日  
/お山参詣の踊り講座=9月5日・6日  
※時間はいずれも午後7時～9時。
- ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)中会議室
- ▽内容 登山囃子の笛の演奏に必要な譜面の見方、良い音を出すための姿勢などの基礎的な指導から実際の演奏まで/お山参詣の踊り方の指導、お山参詣の歴史や参加方法、楽しみ方の解説
- ▽講師 津軽笛地域づくり実行委員

会、小野郁子さん

- ▽対象 ねぷた囃子を笛で演奏したことのある人(18歳以上)=40人(先着順)

- ▽参加料 無料

- ▽持ち物 登山囃子用の笛(6寸3分)

※持っていない人は申し込み時にお知らせください。

■8月21日までに、中央公民館(☎ 33・6561、✉ 33・4490、✉ chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休館日)へ。

## 水泳教室(クロール)

- ▽とき 8月26日～9月11日の毎週水・金曜日、午後7時～8時/②8月29日～9月26日の毎週土曜日、午後6時半～7時半

- ▽ところ 温水プール石川(小金崎字村元)

- ▽内容 クロールの呼吸練習

- ▽対象 25m泳げない市民=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、8月14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)

## 金属町体育センターの教室

### 【からだリフレッシュ☆楽しく健康教室】

- ▽とき 8月22日～9月19日の毎週土曜日(9月5日を除く)、午前10時半～11時半

- ▽内容 ストレッチ体操と遊びを取り入れたゲームなど

### 【ゆったり体力UPストレッチ体操教室】

- ▽とき 8月20日～9月24日の毎週木曜日、午前10時半～11時半

- ▽内容 体をほぐすストレッチ体操、自宅で手軽にできる体操の紹介、簡単な筋力トレーニングでの身体バランスの向上

~共通事項~

▽ところ 金属町体育センター(金属町)集会室

▽対象 市民=各10人程度

▽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・生年月日・電話番号・希望の教室名を記入し、8月14日(必着)までに、金属町体育センター(〒036・8245、金属町1の9)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。

■金属町体育センター(☎ 87・2482)

## ヨガ教室

- ▽とき ①8月27日～9月24日の毎週木曜日、午後7時～8時/②8月29日～9月26日の毎週土曜日、午後6時半～7時半

- ▽ところ 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)

- ▽内容 普段使っていない体の部分を動かすことだけがの防止を図り、硬くなっている体をほぐし、心身の不調を整え、代謝や免疫力もアップします。

- ▽対象 高校生以上の市民=各30人程度

- ▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)

- ▽持ち物 運動しやすい服装

- ▽申し込み方法 8月25日までに、電話またはファックス(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。

■岩木B&G海洋センター(☎ 82・5700、✉ 82・5701)

## 小学生水泳教室

- ▽とき 9月3日～10月8日の毎週木曜日、午後4時半～5時半

- ▽ところ 河西体育センター(石渡1丁目)

- ▽内容 水慣れ、潜水、けのび、キッチン、ノープレクロールなど

- ▽対象 小学生=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・性別・保護者氏名・電話番号・教室名を記入し、8月15日(必着)までに、岩木B&G海洋センター(〒036・1332、兼平字猿沢32の11)へ。

- ※兄弟や姉妹での参加は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。

■岩木B&G海洋センター(☎ 82・5700)

## 東北女子大学公開講座

- ▽日程と内容 ①8月29日、午前10時～正午=「マスコミでは語れない食のウソ・ホント」/②9月5日、午前10時～午後0時15分=「食生活からもう一度、肥満を考えよう!」/③9月12日、午前11時～午後2時=「おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～」

- ▽ところ ①秋田拠点センター・アルヴェ(秋田市東通仲町、現地集合)/②ヒロ口(駅前町)3階イベントスペース/③東北女子大学(清原1丁目)

- ▽対象 ①市民=100人/②市民/③食育に関心のある親子・一般=40人

- ▽受講料 ①②=無料/③=1組500円

※③のみ、事前の申し込みが必要。応募多数の場合は抽選となります。③の講座については、弘前丸魚ホームページ(<http://www.hmaruuuo.co.jp/senshuraku/ryouri.html>)、または電話(☎ 27・2345)で申し込みを。

■東北女子大学公開講座係(☎ 33・2289、✉ <http://www.tojo.ac.jp>)

## 幼児体操教室

- ▽とき 9月1日～10月27日の毎週火曜日(9月22日を除く)、午後3時～4時

- ▽ところ 市民体育館(五十石町)競技場

- ▽内容 マット・平均台・トランポリンなどの用具を使用した運動。走る・跳ぶ・投げるなどの全身運動

- ▽対象 4歳～6歳(就学前)=20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、室内専用シューズ

- ▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・男女別・電



## ♥第一弾では3組のカップルが誕生!♥ ～農家の出会いはBBQ!～第二弾

- ▽とき 8月23日(日)、午後1時=市立観光館バスプール出発/午後7時=市立観光館バスプール解散(雨天決行)

- ▽内容 森の中の果樹園(十面沢字轡)で旬の桃やぶどうなどの果物狩りを体験した後、星と森のロマントピア(水木在住桜井)でバーベキューを楽しみながらの交流パーティー

- ▽対象 おおむね25歳～50歳の独身男女(男性は市内に居住する農業青年)

- ▽定員 男女各10人

- ▽参加料 男性=4,000円/女性=2,000円

■8月12日までに、弘前市青年交流会実行委員会事務局(市農業委員会事務局内、☎ 40・7104、✉ nougyou@city.hirosaki.lg.jp)へ。

- ▽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・電話番号・年齢・希望教室名・身長・ポールの有無(ノルディックウォーキングのみ)を記入の上、8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。

※夫婦や友人同士での参加は、はがき1枚でも可。応募多数の場合は抽選で決定。

■弘前B&G海洋センター(☎ 33・4545)

## 市民ボランティアによる パソコン講座

### 【インターネット講座】

- ▽とき 9月3日・10日の午前10時～午後3時

※2日間で1セットの講座です。

- ▽ところ 総合学習センター(未広4丁目)

- ▽内容 インターネットの利用方法など

- ▽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、昼食

- ▽受け付け開始 8月9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)