


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、ズッキーニのステーキ ▽講師 福土るみ子さん(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日に五穀豊穡・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 ねぶ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1時～2時 ▽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でけがの防止を図り、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、キック、ノーブルクロールなど ▽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ヒロロ(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です。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.hmaruuo.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

 <div>弘前市青年交流会</div>	♡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、星と森のロマンティックピア(水木在家字桜井)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。	
話番号・生年月日・教室名を記入し、8月15日(必着)までに市民体育館(〒036・8362、五十石町7番地)へ。 ※兄弟や姉妹で参加の場合は、はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。 📍市民体育館(☎36・2515)	▽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・ボールの有無(ノルディックウオーキングのみ)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)
弘前B＆G海洋センター教室	
【ノルディックウオーキング教室】 ▽とき 9月2日～11月11日の毎週金曜日(9月23日を除く)、午前10～11時半(雨天決行) ▽ところ 弘前B＆G海洋センター(八幡町1丁目)多目的広場・弘前公園・運動公園(豊田2丁目)ほか ▽内容 ボールを使ったウオーミングアップとクーリングダウンストレッチ／ノルディックウオーキングの基礎 ▽対象 市民＝15人 ▽持ち物 飲み物、汗ふきタオル、薄手の手袋(軍手も可)、雨具 【ストレッチ体操教室】 ▽とき 9月7日～10月26日の毎週月曜日(9月21日、10月12日を除く)、午後1時半～2時半 ▽ところ 弘前B＆G海洋センター(八幡町1丁目)武道場 ▽内容 全身をほぐすストレッチ体操／体力や筋力の保持・増進を目的とした簡単な筋力トレーニング／体を使った脳トレ ▽対象 市民＝30人 ▽持ち物 飲み物、汗ふきタオル ～共通事項～	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(末広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)