

ヒロ口 アンチエイジング講座

【若返り体操編】

1シリーズ5回で、手軽にできる体操を行います。

▽とき 8月28日、9月18日、10月9日・30日、11月20日の午前10時～正午（受け付けは午前9時半～）

▽講師 三浦和子さん（高齢者体力づくり支援士）

▽対象 65歳以上の市民＝50人（先着順）

▽持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

▽申込期間 8月20日～27日

【健康づくり講話編】

▽とき 9月9日、午後2時～3時（受け付けは午後1時半～）

▽テーマ 「脳卒中の予防～血圧のお話～」

▽講師 沢田美彦さん（沢田内科医院長）

▽対象 市民＝50人

▽申込期間 8月20日～9月8日～共通事項～

▽ところ ヒロ口（駅前町）3階健康ホール

▽参加料 無料

間各申込期間中に、電話で、弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。

スwingしてみよう JAZZ 初級講座

むかし楽器を楽しんだ人、これから楽器を楽しんでみたい人を対象に、ひと味ちがうビックバンドJAZZ初級講座を開催します。この機会にJAZZの手ほどきを受けて一緒にスwingしてみませんか。

▽とき 9月3日・10日・24日、10月1日の午後7時～9時
▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階大会議室

▽内容 JAZZミニコンサート、JAZZ歴史講座、コードや進行・譜面講座、演奏練習、パート練習、セッション

▽講師 Hasegawaken Swing Hat Jazz Orchestraの皆さん

▽対象 トランペット、トロンボーン、サックス、フルート、ギター、ベ

ス、キーボードのいずれかの楽器を持っている18歳以上の市民

▽受講料 無料

▽持ち物 楽器

間8月31日までに、中央公民館（☎ 33・6561、㈹ 33・4490、㈹ chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。

弘前大学大学院医学研究科 公開講座

▽とき 9月4日（金）

午後6時～8時

▽ところ 弘前大学医学部コミュニケーションセンター（本町）

▽内容 講演「メンタルヘルス総論」、「子どものメンタルヘルス」、「大人のメンタルヘルス」

▽対象 市民

▽入場料 無料

間8月31日までに、電話かファクスまたは郵送（郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、電話番号を記入）で、弘前大学大学院医学研究科総務グループ総務担当（〒036・8562、在府町5、☎ 33・5111（内線6783）、㈹ 39・5205）へ。

技能講習会のお知らせ

【ガス溶接技能講習】

▽とき 9月4日・5日

▽ところ 学科＝サンライフ弘前（豊田1丁目）／実技＝新栄工業（神田1丁目）

▽受講料 4,000円（別途テキスト代864円が必要）

▽申込期間 8月17日～24日

【玉掛け技能講習】

▽とき 9月16日～19日

▽ところ 学科＝サンライフ弘前（豊田1丁目）／実技＝耕形運送トラック駐車場（小比内字福田苑）

▽受講料 1万円（別途テキスト代1,645円が必要）

※クレーン、移動式クレーン、デ

リックの各運転士免許証および床上操作式クレーン、小型移動式クレーンの各技能講習修了証の所持者は6,760円

▽申込期間 8月26日～9月2日～共通事項～

▽対象 ①申請時に求職中で、雇用保険を受給している35歳以上の人

（雇用保険の受給期間を終えてなお求職中の人を含む）／②申請時に失業中で、ハローワークに登録して求職している35歳以上の人／③出稼労働者手帳を所持している18歳以上の人

▽定員 各5人（先着順）

▽申し込み手続き 印鑑、写真（縦30mm×横24mm）1枚、雇用保険受給者証かハローワークカードまたは出稼労働者手帳（有効期限内のもの）、自動車運転免許証、前記資格所持者は各免許証または修了証を持参してください。なお、代理人による申請はできません。

間弘前就労支援センター（駅前町、ヒロ口3階、☎ 33・5657、午前9時～午後5時）

青森県高次脳機能障害者 リハビリテーション講習会

▽とき 9月5日（土）、午後2時～4時半（受け付けは午後1時～）

▽ところ アピオあおもり（青森市中央3丁目）2階イベントホール

▽内容 講演「高次脳機能障害の評価と治療」…講師・前島伸一郎さん（藤田保健衛生大学医学部教授）／医療福祉相談

▽対象 高次脳機能障害を抱える人とその家族、一般市民＝200人

▽入場料 無料

間8月21日までに、電話かファクスまたはEメール（住所・氏名・電話番号を記入）で、青森県高次脳機能障害者リハビリテーション講習会実行委員会事務局（弘前脳卒中・リハビリテーションセンター内、奈良さん、☎ 28・8220、㈹ 27・9013、㈹ info@reimeikyou.jp）へ。

布ぞうり作り体験教室

家庭にある使い古しのタオルや手ぬぐいを使って布ぞうりを作ります。

▽とき 9月12日（土）

午前9時半～午後3時

▽ところ 弘前地区環境整備センター（町田字筒井）

▽講師 尾崎行雄さん

▽定員 中学生以上＝20人（初めての人を優先）

▽参加料 無料

▽持ち物 タオル4枚（およそ35cm×80cmの大きさ）・手ぬぐい2枚（どちらも使い古しのもの）、昼食、作業しやすく汚れてもいい服装

間8月18日から、弘前地区環境整備センター（八幡町1丁目）36・3388、午前9時～午後4時、月曜日は休館日）へ。

「点字」初心者講習会

▽とき 9月8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

▽ところ 身体障害者福祉センター（八幡町1丁目）

▽対象 点字に興味がある人＝10人程度

▽受講料 無料（別途テキスト代1,080円が必要）

間9月1日までに、身体障害者福祉センター（☎ 36・4521）へ。

市立博物館の館長講話

【第3回館長の楽しい歴史講座】

▽とき 9月13日（日）、午後2時～3時（雨天決行）

▽集合 市立博物館（下白銀町）ホール

▽テーマ 「弘前城石垣修理工事～天守曳屋～」

▽定員 100人（先着順）

▽参加料 無料（別途観覧料が必要）

▽その他 博物館から本丸まで移動するため、歩きやすい履き物で参加ください。

▽申し込み方法 9月1日の午前8時半から電話で受け付け。

間市立博物館（☎ 35・0700）

市民ボランティアによる パソコン講座

【デジタルカメラ画像入門講座】

▽とき 9月17日・24日の午前10時～午後2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 デジタルカメラで撮影した画像の取り込み、保存整理の仕方、活用方法など

▽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（先着順）

▽参加料 無料

▽持ち物 筆記用具、デジタルカメラのメモリーカード、カードリーダー、昼食

▽受け付け開始 8月23日、午前8時半から（電話でも受け付けます（受付時間は午後5時まで）。

間学習情報館（総合学習センター内、☎ 26・4800）

東北女子大学公開講座

▽とき 9月19日（土）

午前10時半～11時半

▽ところ 東北女子大学（清原1丁目）

▽内容 「気分爽快！リズムでワクワク～心も体もリフレッシュ～」

▽対象 おおむね50歳以上の人＝30人

▽受講料 無料

※運動のできる服装でお越しを。

間東北女子大学公開講座係（☎ 33・2289、㈹ http://www.toho.ac.jp）



その他

くらしの消費者講座

「あなたも出来る応急手当」をテーマに、応急手当や119番への通報の仕方、AEDを使った救急蘇生法に関する知識や技術を分かりやすく説明します。

▽とき 8月28日（金）午後1時半～3時半

▽ところ ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室2

▽講師 東消防署職員

▽対象 市内に在住・通勤・通学する人＝20人（先着順）

※事前の申し込みが必要。

▽参加料 無料

間市民生活センター（☎ 34・3179）

ほっと・ぽらんていあ 参加者募集

気軽に誰でも参加し、情報収集ができるボランティア講座です。

▽とき 8月29日（土）午後1時半～3時半

▽ところ 市民参画センター（元寺町）3階グループ活動室2

▽テーマ 「おかえり！～罪を犯した人の社会復帰のお手伝いや犯罪・非行防止活動のお話～」

▽ゲスト 竹鼻政嘉さん（弘前地区保護司会）

▽参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

間ボランティア支援センター（市民参画センター内、☎ 38・5595）

テレビ番組放送の お知らせ

弘前圏域定住自立圏観光推進協議会特別事業

「梅沢富美男ひと味つがる!? 弘前・津軽おすすめイチバンの旅」

弘前圏域定住自立圏観光推進協議会（弘前市・黒石市・平川市・板柳町・藤崎町・大鰐町・田舎館村・西目屋村）では、圏域への効果的な誘客促進を図るための観光プロモーションとして、梅沢富美男さんが8市町村を旅し、観光・食・文化など各地域の魅力を紹介する全国放送の旅番組「梅沢富美男ひと味つがる!? 弘前・津軽おすすめイチバンの旅」を制作しました。ぜひご覧ください。

○放送日 8月22日（土）、午後4時～4時55分

○放送局 BS日テレ

■問い合わせ先 国際広域観光課（☎ 40・7017）