

ヒロロ アンチエイジング講座	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 📅 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。	
【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 ヒロロ（駅前町）3 階健康ホール ▽参加料 無料 📅各申込期間中に、電話で、弘前市保健センター（☎ 37・3750）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 📅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。	
スウィングしてみよう JAZZ 初級講座	技能講習会のお知らせ	青森県高次脳機能障害者 リハビリテーション講習会
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ウィングしてみませんか。 ▽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、サクソ、フルート、ギター、ベー	【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＝枳形運送トラック駐車場（小比内字福田范） ▽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	▽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 📅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プラザ棟（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 35 cm× 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 📅 8 月 18 日から、弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎ 36・3388、午前 9 時～午後 4 時、月曜日は休館日）へ。
	市民ボランティアによる パソコン講座	「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） 📅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 時ころ（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。 📅市立博物館（☎ 35・0700）
	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。 📅東北女子大学公開講座係（☎ 33・2289、📠 http://www.tojo.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 ヒロロ（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 📅市民生活センター（☎ 34・3179）
	ほっと・ぼらんていあ 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。 📅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 B S 日テレ  
■問い合わせ先 国際広域観光課（☎ 40・7017）

