

<div></div> <div>教室・講座</div> <div>STREET DANCE LESSON II</div>	▽ 対象 小学校1～4年生＝20人 ▽ 持ち物 汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ ～ 共通事項 ～ ▽ ところ 河西体育センター（石渡1丁目） ▽ 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・希望の教室名を記入し、12月28日（必着）までに河西体育センター（〒036・8316、石渡1丁目19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。 📍河西体育センター（☎ 38・3200）	
	体力づくり&ウオーキング教室	
	▽ とき 1月12日～3月15日の毎週火曜日、午後1時半～3時 ▽ ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホールほか ▽ 内容 ストレッチ体操、筋力トレーニングなど ▽ 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、室外用シューズ、飲み物 ▽ 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、12月25日（必着）までに、運動公園（〒036・8101、豊田2丁目3）へ。 ※応募多数の場合は抽選で決定。 📍運動公園（☎ 27・6411）	
ヒロロアンチエイジング講座	【健康づくり講話】 ▽ とき 1月7日（木）、午後2時～3時（受け付けは午後1時半～） ▽ ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール ▽ テーマ 「人には聞きづらいけど気になる泌尿器のお話」 ▽ 講師 大和隆さん（やまとクリニック泌尿器科・内科院長） ▽ 定員 50人（先着順） ▽ 参加料 無料 📍12月21日～1月6日に、電話で、弘前市保健センター（☎ 37・3750）へ。	
	リサイクルそり作り教室	
	木材や竹ざおの切れ端を使ってそりを作ってみませんか。 ▽ とき 1月9日（土）午前10時～正午 ▽ 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 15組（親子での参加も可。制作は1家族1台まで） ▽ 参加料 無料 ▽ 持ち物 軍手、そりに付けるひも（直径5mm程度のものを約2m）、持っている人は金づち ▽ その他 そりを作った後は屋外でそりを使って遊びます。参加する人はスキーウエアなどの持参を。 ▽ 休館日 12月21日、28日～1月4日 📍12月18日から、弘前地区環境整備センタープラザ棟（☎ 36・3388、受付時間は午前9時～午後4時）へ。	
河西体育センターの教室	【冬でも楽しく！水中ウオーキング教室】 ▽ とき 1月8日～2月2日の毎週火・金曜日、午後1時半～2時半 ▽ 内容 水中でのストレッチ、バランス重視のトレーニング、ゲームをしながらの筋力トレーニング ▽ 定員 15人 【かけっこ教室】 ▽ とき 1月14日～2月8日、毎週月・木曜日、午後4時半～5時半 ▽ 内容 走る・跳ぶ・投げるなどの全身を使ったトレーニング、ラダー・ミニハードルなどを使って身体を上手に使うためのトレーニング、鬼ごっこなどの遊びながらのトレーニング	
	ヒロロ親子料理教室	
	【肉まんを作ってみよう！】 ▽ とき 1月10日（日）午前10時半～午後1時 ▽ ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール ▽ 対象 小学生以上の児童とその保護者＝10組（先着順） ▽ 参加料 無料	
	▽ 持ち物 エプロン、三角きん 📍12月25日までに、健康づくり推進課（☎ 37・3750）へ。	
	安を感じる40歳以上の市民＝50人（先着順、初めて参加する人を優先） ▽ 参加料 無料（各自傷害保険などに加入を） ▽ 持ち物 飲み物、室内用シューズ、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・講座名（からだスッキリ実践講座4クール目）を記入し、12月25日（必着）までに、弘前市保健センター（〒036・8711、野田2丁目7の1）へ。 ※応募多数の場合は抽選で決定。 📍弘前市保健センター（☎ 37・3750）	
	略法など ～ 共通事項 ～ ▽ ところ 岩木B＆G海洋センター（兼平字猿沢） ▽ 対象 市民＝各20人（先着順） ▽ 参加料 無料（各自傷害保険などに加入を） ▽ 持ち物 ラケット（貸ラケットあり）、室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物 ※事前の申し込みが必要。 📍岩木B＆G海洋センター（☎ 82・5700）	
シニアのストレッチ体操&有酸素運動	▽ とき 1月22日～3月11日の毎週金曜日、午前10時半～11時半 ▽ ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール ▽ 内容 簡単にできるストレッチ体操、ステップ台を使用した有酸素運動、家でもできる筋力トレーニング ▽ 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 汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ ▽ 申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・教室名・希望日を記入し、12月28日（必着）までに市民体育館（〒036・8362、五十石町7）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。 📍市民体育館（☎ 36・2515）	
	子どもと一緒に！ ショートムービー制作体験講座	
	▽ とき 1月23日（土）午後1時～4時 ▽ ところ 総合学習センター（末広4丁目）視聴覚室 ▽ 内容 ショートムービー・写真の撮影や編集方法を学習 ▽ 対象 親子＝10組（先着順） ※事前の申し込みが必要。 ▽ 参加料 無料 ▽ 持ち物 デジタルカメラ、スマートフォンなどのデジタル撮影がで	
バドミントン教室	【初心者教室】 ▽ とき 1月22日～3月25日の毎週金曜日、午前10時～正午 ▽ 内容 ラケットの握り方からゲームまで 【中級者教室】 ▽ とき 1月19日～3月22日の毎週火曜日、午後1時～3時 ▽ 内容 基本・競技規則・ゲーム戦	
	【初級者教室】 ▽ とき 1月22日～3月25日の毎週金曜日、午前10時～正午 ▽ 内容 ラケットの握り方からゲームまで 【中級者教室】 ▽ とき 1月19日～3月22日の毎週火曜日、午後1時～3時 ▽ 内容 基本・競技規則・ゲーム戦	
	【初心者教室】 ▽ とき 1月22日～3月25日の毎週金曜日、午前10時～正午 ▽ 内容 ラケットの握り方からゲームまで 【中級者教室】 ▽ とき 1月19日～3月22日の毎週火曜日、午後1時～3時 ▽ 内容 基本・競技規則・ゲーム戦	
	るもの 📍あおもりIT活用サポートセンター（本田さん、☎ 携帯 070・6951・4624、📠 http://www.aoit.jp/）	
	東北女子大学公開講座	
	▽ とき 1月23日（土）午前11時～午後2時 ▽ ところ 東北女子大学（清原1丁目） ▽ 内容 「おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～」 ▽ 対象 食育に関心のある親子・一般＝40人 ※事前の申し込みが必要。応募多数の場合は抽選で決定します。 ▽ 受講料 1組500円 📍弘前丸魚（☎ 27・2345、📠 http://www.hmaruuo.co.jp/senshuraku/ryouri.html）	
くらしの消費者講座	次々と新しい手口が出ている悪質商法について、寸劇付きで分かりやすく説明します。 ▽ とき 1月15日（金）午後1時半～3時 ▽ ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2 ▽ 講師 青森県消費生活センター職員 ▽ 定員 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）	
	宅地建物取引に関する無料セミナー	
	一般の人も参加できる無料セミナーを開催します。 ▽ とき 1月19日（火）午後3時半～ ▽ ところ ラグリー（野田1丁目） ▽ テーマ 「民法改正による連帯保証について」、「IT活用で変わる不動産業界」 📍電話、ファクスまたはEメールで、青森県宅地建物取引業協会弘前支部（☎ 26・1030、📠 26・1033、📧 reinshi@cocoa.ocn.ne.jp）へ。	