



## 教室・講座

### STREET DANCE LESSON II

▽とき 12月23日(水・祝)  
午後1時~2時  
▽ところ 市民体育館(五十石町)  
▽講師 三上貴史さん(LOCO STUDIO)  
▽定員 40人  
▽参加料 500円(傷害保険料を含む)  
▽持ち物 汗ふきタオル、飲み物、室内用シーツ  
※事前の申し込みが必要。  
〔市民体育館(☎ 36・2515)

### 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。

### 河西体育センターの教室

【冬でも楽しく!水中ウォーキング教室】  
▽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

▽対象 小学校1~4年生=20人  
▽持ち物 汗ふきタオル、飲み物、室内用シーツ  
~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)

### 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つてみませんか。

▽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(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 そりを作つ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(田字筒井)(☎ 36・3388、受付時間は午前9時~午後4時)へ。

### ヒロロ親子料理教室

【肉まんを作つてみよう!】  
▽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。

### 体力づくり&ウォーキング教室

▽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 室内用シーツ、室外用シーツ、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)

### 冬季室内テニス教室

▽とき 1月14日・21日・28日の午後6時~7時半  
▽ところ 市民体育館(五十石町)  
▽内容 初級=硬式テニスの基本ストローク・ボレーなど/中級=数多くのボールを打つ、ワンランク上を目指す

▽定員 各クラス10人(先着順)  
▽参加料 1回500円(傷害保険料を含む。当日徴収)

▽申し込み方法 12月30日までに、Eメールで申し込みを。

〔弘前テニスクラブ(原田さん、☎ 携帯090・1399・7414、✉ hirote1961@gmail.com)

### からだスッキリ実践講座

日ごろ運動しない人や、ひざや腰に不安を感じてきた人でも、頑張らずに楽にできる体操を行います。  
▽とき 1月14日~3月24日の毎週木曜日(2月11日を除く)、午後1時半~3時(受け付けは午後1時~)  
▽ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール  
▽対象 ひざ・腰・関節に痛みや不

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、室内用シーツ、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)

### ヒロロフィットネス・ABC・サークル

▽とき 1月14日・28日、2月25日、3月10日・24日の午前10時半~11時50分(受け付けは午前10時~)

▽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、室内用シーツ

▽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・サークル名を記入し、12月28日(必着)までに市民体育館(〒036・8362、五十石町7)へ。

※応募多数の場合は抽選で決定。  
〔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きる

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)、室内用シーツ、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、室内用シーツ

▽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・サークル名を記入し、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)

### くらしの消費者講座

次々と新しい手口が出て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。