

第1回まちなが・サミット
～新しい弘前について考える日～ まちづくり活動に関心がある人や活動を進めている人たちの「学び」と「出会い」の場です。親子で楽しめるまちづくりについての展示・体験コーナーや使用済小型家電・衣類の回収も行います。 ▽ 日程と内容 1月30日（土）、①午前10時～正午＝講演「ふるさとを元気にするコミュニティデザイン」、活動発表、②午後1時～3時＝グループディスカッション ▽ ところ 市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階）ほか ▽ 定員 ①200人、②50人（先着順） ▽ 参加料 無料 ▽ 申し込み方法 1月27日までに、アップルウェーブ（☎38・0788、📠38・0790、📧madi@applewave.co.jp）へ。 ※定員数に達しない場合は当日会場での参加申し込みも受け付けます。 🗨市民協働政策課（☎40・7108）
津軽の厄払いと鬼っこツアー
▽ とき 2月8日（月）、午前8時～午後3時45分（集合は午前7時45分） ▽ 集合場所 弘前市観光案内所前（弘前駅構内） ▽ ツアールート ①鬼神社（裸参り見学）→②大石神社→③巖鬼山神社→④撫牛子八幡宮→⑤日沼三社神社→⑥柏木八幡宮→弘前駅城東口解散 ※バスで移動します。 ▽ ガイド 今井二三夫さん ▽ 定員 40人（先着順） ▽ 参加料 3,300円（昼食付き） 🗨1月5日から、弘前観光コンベンション協会（☎35・3131、🏠http://machi-aruki.sakura.ne.jp/）へ。 
ふれあい高齢者 ペタンク親善大会
冬期間の健康保持と参加者の親ばくを深めることを目的に開催します。 ▽ とき 2月20日（土）

午前9時～ ▽ ところ 克雪トレーニングセンター（豊田2丁目、運動公園内） ▽ 内容 3人1チーム、全チーム5回戦で行うゲーム ▽ 対象 60歳以上の市民 ▽ 参加料 1人1,000円（昼食代を含む。当日受け付けで徴収） 🗨1月27日までに、市社会福祉協議会（☎33・1161）、または市ペタンク協会（葛西さん、☎88・3480）へ。
 教室・講座
健康エクササイズ
▽ とき 1月5日～3月29日の毎週火曜日、午前10時～11時（2月9日を除く） ▽ ところ 岩木川市民ゴルフ場管理棟（清野袋2丁目）2階 ▽ 内容 ストレッチ、筋力トレーニング、軽い運動 ▽ 講師 市スポーツ指導員 ▽ 対象 市民＝10人（先着順） ▽ 参加料 1日200円（保険料含む） ▽ 持ち物 汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ 🗨参加希望日の2日前までに、電話かファクスで、岩木川市民ゴルフ場（☎兼📠36・7855）へ。 ※氏名・性別・連絡先・参加希望日をお知らせください。
スノーウォーク・水中ウォークで運動不足の解消
▽ とき 1月10日、2月14日、3月13日の午前10時～午後1時 ▽ ところ 星と森のロマントピア（水木在家字桜井） ▽ 参加料 200円（保険料を含む） ※水中ウォークに参加する場合は別途プール使用料（360円）が必要。 ▽ 持ち物 水着および水泳帽（水中ウォーク参加者のみ）、防寒着、帽子、手袋、冬靴、昼食、タオルなど ▽ その他 温泉料またはプール券付きのヘルシーサポートランチ（950円）の予約可。弘前駅から無料送迎バスもあります。 ▽ 申し込み方法 電話またはファク

ス（住所、氏名、電話番号、参加希望日時を記入）で、参加希望日の5日前までに申し込みを。 🗨青森県ソルディック・ウォーク連盟（岩木山観光協会内、☎83・3000、📠83・3001）
ベテランズセミナー
思い出のおもちゃを直して孫と交流を深めてみませんか。 ▽ とき 1月21日（木） 午前10時～11時半 ▽ ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階中会議室 ▽ テーマ 「押入れで眠っている壊れたおもちゃが復活!？」 ▽ 講師 小山内忍さん（日本おもちゃ病院協会認定講師） ▽ 対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度 ▽ 受講料 無料 🗨1月18日までに、電話かファクスまたはEメールで、中央公民館（☎33・6561、📠33・4490、📧chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。
弘前 B&G 海洋センターの教室
【元気な体づくり教室】 ▽ とき 2月19日～3月18日の毎週金曜日、午後1時半～2時半 ▽ 内容 全身をほぐすストレッチ体操、体を使った脳トレなど 【カチコチ BODY ゆったり改善教室】 ▽ とき 2月20日～3月26日の毎週土曜日、午前10時～11時 ▽ 内容 代謝アップや股関節周りの柔軟性を高めるストレッチ ▽ 共通事項 ～ ▽ 対象 市民＝各クラス30人 ▽ ところ 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）武道場 ▽ 参加料 無料（各自傷害保険などに加入を） ▽ 持ち物 飲み物、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・希望教室名を記入し、1月29日までに、弘前 B&G 海洋センター（〒036・8057、八幡町1丁目9の1）へ。 ※家族や友人同士で参加の場合は、

はがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。 🗨弘前 B&G 海洋センター（☎33・4545）
カッコいい大人養成講座4
【今日だけ特別!？プラネタリウムでぐっすり眠ろう ZZZ】 ▽ とき 1月23日（土） 午後7時～8時 ▽ ところ 弘前文化センター（下白銀町）3階プラネタリウム ▽ 内容 「冬の星座」「正しい星空観察のしかた」についてのレクチャー、星空と音楽の下で睡眠できる時間の提供 ▽ 講師 鶴見弥生さん（みちのく天文同好会） ▽ 対象 市内に在住か勤務の18歳～50歳の人＝30人（先着順） ▽ 参加料 無料 ▽ 持ち物 毛布、枕など ※事前の申し込みが必要。 🗨1月22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。
ミニムワイン講座
ワインの選び方や雑学などを通して、どなたでも楽しく学べる講座です。 ▽ とき 1月24日、2月21日、3月27日の午後1時半～3時半 ▽ ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室 ▽ 内容 ワインの外観や香り、テイस्टィングを楽しみます ▽ 講師 新岡さん（日本ソムリエ協会公認シニアソムリエ） ▽ 対象 20歳以上＝10人 ▽ 受講料 3,500円（テキスト代・ワイン代を含む） ▽ その他 車での来場は不可。 🗨ミニム事務局（渡邊さん、☎携帯090・1376・9393、📧hiromi@minimewine.com）
認知症あんしん生活実践塾
認知症の症状は「体調を整えるケア」と「平穏な心理を保つケア」で症状を軽くしたり、発症を予防できることがあります。1回目の講義で

基礎的な考え方を学び、2回目からは水分摂取や運動など、家庭で実践した結果をもとに先生からアドバイスをもらいます。 ▽ とき 1月28日、2月25日、3月24日、4月28日、5月26日、7月14日の午後1時～5時 ▽ ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2 ▽ 対象 認知症の人を在宅介護している人で、すべての回に出席できる市民＝15人 ▽ 講師 竹内孝仁さん（国際医療福祉大学大学院教授）、大里めぐみさん（特別養護老人ホームサンアップルホーム総括主任） ▽ 参加料 無料（ただし宿題提出時の郵送料、駐車料金は自己負担） 🗨介護福祉課自立支援担当（40・4321）
気軽にスポーツ体験教室
▽ とき 1月22日～3月25日の毎週金曜日、午前10時半～正午 ▽ ところ 金属町体育センター体育室 ▽ 内容 ラケットテニス・ソフトバレーボールなどの軽スポーツの簡単なルール説明とゲームの実施 ▽ 対象 市民＝15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・年齢・電話番号・教室名を記入し、1月16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します。 🗨金属町体育センター（☎87・2482）
雪崩事故防止講習会
初心者・経験者を問わず受講可能です。 ▽ とき 1月24日（日）、午前9時～午後3時 ▽ ところ 岩木山総合公園（百沢字裾野） ※実技を岩木山総合公園駐車場で行

う予定ですが、天候などによって変更になる場合があります。 ▽ 講師 清野嘉樹さん（弘前勤労者山岳会会長） ▽ 参加料 300円（資料代として、当日徴収） ▽ 持ち物 昼食、筆記用具、野外で活動できる服装、スコップ、ビーコン、ゾンデ ※事前の申し込みは不要。救助用具の無料貸し出しあり（数量限定）。 🗨弘前勤労者山岳会（工藤さん、☎携帯090・7937・6146）
ふれあい高齢者 ニューススポーツ研修会
高齢者向けのニューススポーツで、健康の増進を図ってみませんか。 ▽ とき 2月1日～14日 ※種目によって開催日と時間が異なります。詳しくはお問い合わせください。 ▽ ところ すばーく弘前（石渡1丁目） ▽ 種目 ①ゲートボール、②グラウンドゴルフ、③ペタンク、④マレットゴルフ、⑤ターゲットバードゴルフ ▽ 対象 各種目とも、おおむね60歳以上の市民 ▽ 定員 ①＝40人／②＝1・2班各50人／③＝48人／④＝40人／⑤＝40人（いずれも先着順） ▽ 参加料 無料 🗨1月22日までに、すばーく弘前（☎38・3250）へ。
弘前図書館
◎おたのしみおはなし会 ▽ とき 1月9日・23日の午後2時～2時半、16日の午前11時～11時半 ▽ ところ 弘前図書館（下白銀町）1階閲覧室おはなしコーナー ▽ 内容 「雪・冬」をテーマとした、絵本の読み聞かせ、紙芝居、昔話、エプロンシアター、などなど ▽ 対象 おおむね4歳～小学校低学年の児童 ▽ 参加料 無料 ※事前の申し込みは不要。 🗨弘前図書館（☎32・3794）