

藤田記念庭園 3月も開館します
3月中は毎日開館しますので、ぜひおいでください。 ▽開館時間 午前9時～午後5時 ▽ところ 洋館（大正浪漫喫茶室、藤田謙一資料室、会議室）、高台部のみ ▽入園料 無料 ※会議室は有料となります。 ※ミニコンサートの開催もあります。詳しくは問い合わせを。 📍藤田記念庭園（☎ 37・5525）
ひとにやさしい社会推進 セミナー
グループワークを通してコミュニケーションを学び、普段の生活や仕事、就職活動などに役立ててみませんか。 ▽とき 3月11日（金） 午後6時半～8時 ▽ところ 市民参画センター（元寺町）3階グループ活動室 ▽テーマ 「今からでも遅くない！人を好きになるコミュニケーション講座」 ▽講師 中澤侃志さん ▽対象 市民または市内に通勤・通学する人

3月の催し

弘前図書館

◎おたのしみおはなし会
▽とき 第1・3土曜日の午前11時～11時半、第2・4土曜日の午後2時～2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 「家族」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）

▽参加料 無料 ※事前の申し込みが必要。託児を希望する人は3月6日までに申し出を（無料）。 📍市民参画センター（☎ 31・2500）
親子で楽しむ科学実験教室 LEDであかりを灯そう～光の三原色を知ろう～
LEDを使って、オリジナルの「色」が変化する灯ろう」を作ります。 ▽とき 3月12日（土）、①午後1時半～、②午後3時～ ▽ところ 土手町コミュニティパーク多目的ホール ▽対象 小学生以上（低学年は保護者同伴）＝各回20人（先着順） ▽参加料 無料 📍はがきかファクス、またはEメール（住所、氏名、年齢〈学年〉を記入）で、弘前ロータリークラブ事務局（〒036・8354、上鞆師町24の1、ホテルニューキャッスル5階、☎ 33・7678、📠 33・5250、📧 hirosakigodorc@onyx.ocn.ne.jp）へ。
ボランティア講座 「ほっと・ぼらんていあ」
演奏ボランティアと一緒に、歌って楽しい時間を過ごしませんか。 ▽とき 3月12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1 ▽テーマ 「ボレボレ・ミニコンサート」 ▽講師 和泉昌江さん（ボレボレの会） ▽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）

くらしの消費者講座
今回のテーマは「かしこい相続・幸せな遺言」です。意外と知らない相続や遺言について、分かりやすく説明します。 ▽とき 3月17日（木） 午後2時～3時

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階多世代交流室2 ▽講師 青森県金融広報委員会金融広報アドバイザー ▽対象 市民または市内に通勤・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）
春休み 親子で陶芸体験
▽とき 3月27日（日）、①午前9時半～正午、②午後1時半～4時 ▽ところ 総合学習センター（末広4丁目）2階工芸室 ▽内容 ①粘土で器の製作、②素焼きのカップの絵付け ※カップは1組で1つです。 ▽対象 市内在住の親子＝各20組（先着順） ▽参加料 1組1,500円 ▽その他 作品は陶芸窯で焼き、後日お渡しします。 ※事前の申し込みが必要。 📍学習情報館（総合学習センター内、☎ 26・4800）

ウォーキング教室
▽とき 4月4日～7月25日の毎週月・木曜日、午前10時～正午 ▽ところ 運動公園、弘前公園、茂森町、弘前B＆G海洋センターほか ▽内容 ウォーキングの基礎、ウォーミングアップ、クーリングダウンストレッチ、簡単な筋力トレーニング ▽定員 40人 ▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を） ▽持ち物 敷物（1畳程度）、飲み物、リュック、帽子、ボールペン ▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・身長・年齢・電話番号・教室名を記入し、3月15日（必着）までに克雪トレーニングセンター（〒036・8101、豊田2丁目3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。 📍弘前克雪トレーニングセンター（☎ 27・3274）

ひろさき健幸増進リーダー による運動サークル
日ごろ運動しない人でも、無理なく参加できるサークルです。 【ヒロロ健康サークル～みんなで体を動かそう～】 ▽とき 4月の毎週火曜日、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～） 【ヒロロフィットネス・ABC・サークル～みんなで体を動かそう～】 ▽とき 4月7日～6月30日までの毎週木曜日（5月5日を除く）、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～） ～共通事項～ ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール ▽内容 ひろさき健幸増進リーダーによる体操 ▽対象 毎回継続して参加できる40歳以上の市民＝各28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、汗ふきタオル、飲み物 ▽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・希望サークル名を記入し、3月15日（必着）までに健康づくり推進課（〒036・8711、野田2丁目7の1）へ。 ※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定（ヒロロでのリーダーによる運動教室に初めて参加する人を優先）。 📍健康づくり推進課（☎ 37・3750）
手軽に楽しく健康づくり教室
▽とき 4月の毎週火曜日、午後1時半～2時半 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール



▽内容 全身をほぐすストレッチ体操、簡単な筋力トレーニング、体を使った脳トレーニング。 ▽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 室内用シューズ、汗ふきタオル、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、3月24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。 📍弘前B＆G海洋センター（☎ 33・4545）
からだリフレッシュ☆ 楽しく健康教室
～認知症を予防しよう！～ ▽とき 4月7日～6月16日の毎週木曜日（5月5日を除く）、午後1時半～2時半 ▽ところ 金属町体育センター集会室 ▽内容 ストレッチと軽いリズム体操、遊びを取り入れたゲームなど ▽対象 市民＝12人程度 ▽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、3月25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。 📍金属町体育センター（☎ 87・2482）
脳トレ&ミニバランス ボール教室 in ヒロロ
▽とき 4月8日～6月24日の毎週金曜日（4月29日を除く）、午後1時半～2時半 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール ▽内容 ミニバランスボールを使ったストレッチ体操や筋力トレーニング

グ、ストレッチ ▽定員 30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、汗ふきタオル、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、3月15日（必着）までに弘前克雪トレーニングセンター（〒036・8101、豊田2丁目3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。バランスボールは貸し出します。 📍弘前克雪トレーニングセンター（☎ 27・3274）

3月の催し

緑の相談所

【展示会】
●花の写真展 2日～6日
●桜の花展 16日～27日
【講習会】
●春の庭木のせん定 12日、午後1時半～3時半
●春の庭木の病虫害防除 19日、午後1時半～3時半
●シンビジウムの植替え 26日、午後1時半～3時半
●休館日 7日・14日・22日・28日
📍緑の相談所（☎ 33・8737）

3月の催し

ロマントピア天文台
【星と森のロマントピア】

★観測会 3月9日（水）、午前10時～正午…テーマ・部分日食／26日（土）、午後2時～4時…テーマ・太陽プロミネンス
▽ところ 星と森のロマントピア（水木在家字桜井）
▽入館料 高校生以上＝200円／4歳～中学生＝100円／3歳以下、市民は無料。
▽通常開館時間 午後1時～10時（最終入館は午後9時半）
※事前の申し込みは不要。防寒具の持参を。
📍星と森のロマントピア天文台（☎ 84・2233、月曜日は休館〈月曜日が祝日の場合は次の平日が休館〉）