


体力づくり & ウオーキング教室		～2,300円が必要。 📍ニーハオサークル事務局（松江さん、☎携帯080・5748・4884、📧motomuma@ybb.ne.jp）	
		一緒にスクエアダンスを踊りませんか？	
▽とき ①水曜日 コース＝4月20日～6月29日（5月4日を除く）の毎週水曜日、午後2時～3時半／②木曜日 コース＝4月21日～6月30日（5月5日を除く）の毎週木曜日、午後1時半～3時 ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール、イベントスペース ▽内容 ストレッチ体操、筋力トレーニング、障害物や時間を計ってのウオーキング ▽定員 20人 ▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を） ▽持ち物 飲み物、内履き、外履き ▽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・希望コースを記入し、3月31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）		スクエアダンスとは、4組のカップルとコーラーの最少9人からできるダンスで、3メートル四方のスクエアをベースにして、コーラーの指示に従い隊形を変化させていくダンスです。高齢者でも歩けるうちは無理なく続けることができ、聞いて判断して動くことで脳の活性化にも効果があります。 下記の日程で全国から経験者が集まるスクエアダンスパーティを開催しますので、気軽においでください。 ▽とき 4月24日（日） 午前10時～午後3時半 ▽ところ 文化交流館ホール（駅前町、ヒロロ4階） ▽観覧料 無料 ※スクエアダンスの会員（月額1,000円）も募集しています。詳しくは問い合わせを。 📍弘前スクエアダンスクラブさくら（川辺さん、☎携帯090・8928・0808）	
ニーハオ中国語教室		あすなろ体操スクール	
▽とき 4月11日～8月30日（各教室共通…全17回） ▽教室・曜日・時間 【入門】①火曜日の午後1時半～3時／②金曜日の午後6時～7時半／③土曜日の午後7時半～9時 【初級】④火曜日の午前10時半～正午／⑤金曜日の午後7時～8時半 【中級】⑥月曜日の午前9時10分～10時40分／⑦月曜日の午前10時50分～午後0時20分／⑧土曜日の午後6時～7時半 ▽ところ ①・②・④・⑤＝ヒロロ（駅前町）／③・⑧＝南富田町体育センター／⑥・⑦＝市民参画センター（元寺町） ▽講師 諾敏（ダクビン）さんほか ▽定員 各教室＝8人 ※申込人数が少ない教室は開催しないこともあります。 ▽受講料 1万3,000円 ※別途テキスト代として1,000円		平成28年度の生徒を募集します。 ▽とき 4月～平成29年3月の土・日曜日（毎月2回）、午後5時半～7時 ▽ところ 市民体育館（五十石町） ▽内容 ①エンジェルコース＝ボール、縄、マットを使った体操／②ジュニアコース＝器械体操（マット、平均台、跳び箱、鉄棒）、トランポリンなど／③シニアコース＝ストレッチ体操、軽スポーツ、エアロビクスなど ▽対象 ①4歳～5歳＝5人程度（過去に受講したことがある人を除く）／②小学生＝100人／③成人＝30人 ▽受講料 ①・②＝年間1万2,000円／③＝年間6,000円（保険料を含む） ▽持ち物 室内用シューズ	
▽申し込み方法 4月3日の午後4時～5時に、受講料を添えて市民体育館会議室。 ※第1回目のスクールは、4月中旬に開催する予定です。 📍弘前体操連盟（佐々木さん、☎34・8560、午後7時～8時）		下水道の処理区域が広がります	
 その他		公共下水道の処理区域が、4月1日から広がります（対象…新里字中里見・新里字西平岡・新里字中平岡・福田字巻屋・福村字早稲田・小栗山字小松ヶ沢・大沢字稲元・龍ノ口字村元・鳥井野字川村・鳥井野字宮本の各一部）。 新たな処理区域内の皆さんには、下水道の接続などについてのお知らせを送付しますので、早めの水洗化にご協力ください。 水洗化工事に必要な資金の融資あっせん制度などがありますので、お問い合わせください。 📍上下水道部営業課排水係（茂森町、☎32・0698）	
福祉と暮らしの相談会		暮らしとこころの無料法律相談会	
身近な悩みについて、福祉と法律の専門家がペアで相談に応じます。一人で悩まず、気軽に相談してみませんか。相談は無料で、秘密は厳守します。 ▽とき 3月21日（月・祝） 午前10時～午後3時 ▽ところ 弘前文化センター（下白銀町）中会議室 ▽内容 福祉・法律に関すること、成年後見、遺言、介護、障がいの問題など ▽相談員 弁護士、司法書士、行政書士、社会福祉士、介護福祉士ほか ▽申し込み方法 3月20日までに、電話またはファクスで申し込みを。 📍権利擁護あおい森ねっと（☎31・0431、📠55・0891）		多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめなど、生活や心の悩みに関する無料法律相談会を実施します。 相談は予約制です。希望する人は事前に電話でお申し込みを。 ▽とき 3月28日～4月1日 ▽ところ 各法律事務所 📍3月22日～28日（土・日曜日を除く）の午前9時～午後5時に、青森県弁護士会事務局（☎青森017・777・7285）へ。 ※申込受付後、日程調整の上、担当弁護士が相談に応じます。	
文化グループ会員募集		無料健康相談	
中央公民館（下白銀町、弘前文化センター内）で活動している「書道愛好会」の会員を募集しています。		弘前大学名誉教授で医学博士の今充さんのボランティアによる無料健康相談会です。からだのことなどで気になる人はご相談ください。また、ヒロロ（駅前町）3階健康広場のセルフチェックコーナーでの計測結果	
について、専門的なアドバイスを希望する人も気軽にご相談ください。 ▽とき 4月2日・16日・30日の午後1時～4時 ▽ところ 健康広場相談室（ヒロロ3階） ▽参加料 無料 ※事前の申し込みが必要。 📍健康広場（☎35・0157）		初心者・経験者を問わず歓迎します。まずは見学においでください。 ▽活動日 第2・第4水曜日の午前10時～11時50分 ▽ところ 弘前文化センター3階工作実習室 ▽内容 漢字・仮名の基礎的な練習／年1回の作品展（好きな言葉や漢詩などを自由に表現） ▽講師 肥後黄娥さん（北門書道会理事） ▽募集人数 若干名 ▽受講料 月額3,800円（テキスト代を含む） 📍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。	
弘前駅前遊歩道賑わい祭 HIROSAKI JAZZ STREET 2016 の出演者を募集		最低工賃の改正	
6月4日（土）開催の「弘前駅前遊歩道賑わい祭 HIROSAKI JAZZ STREET2016」の出演者を募集します。ジャズをはじめさまざまな音楽で街のにぎわいをつくり出し、ジャンルを超えて自由に音楽にふれあいながら、みんなで「弘前駅前遊歩道」を楽しみましょう。 ▽対象 プロ、アマチュア、演奏形態、ジャンル不問（ただし、生演奏を行うこと）。 ▽応募方法 Eメールで申込書送付のエントリーを送信した後、参加申		青森県男子・婦人既製服製造業の最低工賃が、4月1日から改正されます。 工賃額については、全ての品目、工程（男子既製服2品目25工程、婦人既製服5品目36工程）において、それぞれ1円～8円引き上げられます。詳しくは、青森労働局ホームページ（http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/）をご覧ください。 📍青森労働局賃金室（☎青森017・734・4114）	



市民健康クッキング講座（4回コース）



「食」を通じた健康づくりの講座です。
▽とき 4月20日、5月18日、6月8日、7月6日
※時間はいずれも午前10時半～午後1時。
▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽内容 食生活改善の講話、簡単な調理実習と試食
▽対象 全4回に参加できる市民＝15人（初めて参加する人を優先）

▽参加料 無料
▽持ち物 エプロン、三角きん、はし、筆記用具
▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、3月31日（必着）までに、健康づくり推進課健康増進係「市民健康クッキング講座」（〒036・8711、野田2丁目7の1）へ。
※応募多数の場合は抽選で決定。
📍健康づくり推進課（☎37・3750）

