

体験学習 「第4回白神山地野遊楽校」
▽とき 1月21日（土）、午前10時半～（2時間半程度） ▽集合 午前10時までにBeechにしめや（西目屋村大字田代字神田）へ ▽内容 冬の白神を歩き、雪鍋を作ります ※内容を変更する場合があります。 ▽対象 小学校1年生以上の児童とその保護者（原則保護者同伴）＝50人程度（先着順） ▽参加料 無料 ▽申し込み方法 12月26日～1月10日に、電話かファクスまたはEメールで、ECOリパブリック白神（☎ 88・8808、📠 88・8809、jimukyoku@shirakamifund.jp）へ。 ※申込書はホームページ（http://www.shirakamifund.jp/）からダウンロードできます。 🗨 ECOリパブリック白神（百石町、平日の午前9時～午後6時、12月30日～1月3日を除く）
弘前城リレーマラソン冬の陣
▽とき 1月29日（日）午前10時～ ▽ところ 弘前公園特設コース（集合＝レクリエーション広場周辺） ▽内容 1周1kmの特設コースを、競技時間3時間の中で1チーム3～10人のリレー方式で何周できるかを競います ▽参加料 1チーム1万円 ▽申込期限 12月31日 🗨 スポネット弘前（☎ 32・6523、📠 http://relay.sponet-h.com/）
教室・講座
70歳からの健康講座 「ヘルシーエイジング」
▽とき 1月9日～3月27日の第2～第4月曜日（全9回）、午後1時半～3時半（最終日は午後4時半まで） ▽ところ ヒロロ（駅前町）3階健

康ホール ▽内容 健幸増進リーダーによる高齢者向けの体操や手具を使った運動／ミニ講座（健幸講話、歌唱指導）／川柳／食生活改善推進員によるヘルシークッキング ▽対象 70歳以上の市民 ▽参加料 1,000円（9回分） ▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・コメント（希望・心配事など）を記入の上、1月5日（必着）までに、ヘルシーエイジング（〒036・8231、稔町14の1、齋藤紀あて）まで郵送を。 🗨 ヘルシーエイジング（齋藤さん、☎ 34・2649） ※留守番電話の際は折り返し連絡します。電話番号をお知らせください。 ※平成28年度市民参加型まちづくり1％システムの採択事業。
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14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。1家族1台まで） ▽参加料 無料 ▽持ち物 軍手、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。 🗨 12月20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、月曜日および12月29日～1月3日は休館日）へ。
第4回博物館歴史講座
弘前の歴史について分かりやすく紹介します。 ▽とき 1月15日（日）午後2時～3時 ▽ところ 市立博物館（下白銀町）

ホール ▽テーマ 「江戸時代の津軽に鮎山はあったのか？－津軽領の鮎山と鮎業政策－」 ▽講師 長谷川成一さん（弘前大学名誉教授） ▽定員 100人（先着順） ▽参加料 無料（別途観覧料が必要） 🗨 12月21日から、市立博物館（☎ 35・0700、午前8時半～午後5時）へ。
ヒロロ親子料理教室
▽とき 1月15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 ▽内容 焼きたまライス、人参とゴボウのサラダ、大根とせりの和風スープ ※牛乳、卵を使用します。 ▽対象 小学生とその保護者＝10組（先着順） ▽参加料 無料 ▽持ち物 エプロン、三角きん、はし 🗨 12月28日までに、健康づくり推進課（☎ 37・3750）へ。
プール教室
【プールで筋トレ、脳トレ水中ウォーキング教室】 ▽とき 1月16日～2月9日の毎週月・木曜日、午後1時半～2時半 ▽ところ 河西体育センター（石渡1丁目） ▽内容 水中ウォーキングの基本から応用、水中でのストレッチ、バランス力を高めるトレーニングほか ▽対象 市民＝15人 【プールで体力づくり教室】 ▽とき 1月17日～2月21日の毎週火曜日、午後1時～2時 ▽ところ 温水プール石川（小金崎字村元） ▽内容 ウォーミングアップを兼ねた水中ウォーキング・ストレッチ、簡単な筋力トレーニング、ゲームなど ▽対象 市民＝20人 ～共通事項～ ▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

インフルエンザにご注意を！		
季節性インフルエンザは例年12月から3月ごろにかけて流行しますので今冬も次のことを心掛けてください。 【インフルエンザ予防対策】 ①外出時はマスクを着用し、体調が悪いときは、人込みをなるべく避ける／②帰宅したら手洗い・うがいをする／③せき・くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用する／④過労や睡眠不足にならないよう、十分な栄養や休養をとる／⑤室内が乾燥しないように気を付け適度な湿度を保つ／⑥早めに予防接種を受ける	【インフルエンザにかかったら】 ①普通の風邪だと軽く考えず、マスクを着用して早めに医療機関を受診する／②安静にして休養をとる。特に、睡眠を十分にとる／③水分を十分に補給する（お茶やスープなど、飲みたいもので構わない）／④せき・くしゃみなどの症状があるときは、周りの人にうつさないように、マスクを着用する／⑤人込みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かない ■問い合わせ先 健康づくり推進課（☎ 37・3750）	
弘前市民健康推進協議会 大人のためのブラッシング講座	歯科衛生士による正しいブラッシング指導のほか、口のマッサージの仕方、歯周病・口の健康にまつわる講話を行います。参加者には歯ブラシをプレゼントします。 ▽とき 1月17日（火）午前10時～11時 ▽ところ 弘前市保健センター（野田2丁目） ▽対象 市民＝20人（先着順） ▽参加料 無料 ▽持ち物 普段使っている歯ブラシ、タオル1枚 🗨 12月20日～1月12日に、弘前市保健センター（☎ 37・3750〈土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く〉）へ。	スまたはEメール（住所〈町名まで〉、氏名、電話番号を記入）で、中央公民館（☎ 33・6561、📠 33・4490、📧 chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。
認知症の予防 ☆からだリフレッシュ教室☆	▽とき 1月17日～2月28日の毎週火曜日、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（脳トレ）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、運動のできる服装 ▽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10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）	Enjoy スノーウォーキング教室 ▽日程と場所 ①1月26日＝金属町体育センター／②2月2日・9日＝弘前公園（集合は市民体育館駐車場）／③2月16日・23日＝百沢スキー場（百沢字東岩木山）／④3月2日＝ロマンピア相馬（水木在家字桜井） ※時間はいずれも午前10時半～正午。 ▽対象 市民＝各回10人程度（1日のみ参加、継続参加いずれも可） ▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を） ▽持ち物 防寒具、帽子、手袋、汗ふきタオル、飲み物、長靴（スノートレーニングシューズ可） ※スノーシューとポールは貸し出します。 ▽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・希望参加日を記入し、1月10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）
ベテランズセミナー	【1月は中央公民館で冬の大三角を見よう！】 ▽とき 1月19日（木）午前10時～11時半 ▽集合 弘前文化センター（下白銀町）2階中会議室 ▽内容 プラネタリウムで、冬の星座、オリオン座、おいぬ座、冬の大三角などを観賞します ▽講師 中央公民館職員 ▽対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度（先着順） ▽受講料 無料 🗨 1月16日までに、電話かファク	