

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。

問 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
 問 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 ヒロ口 (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、穂町 14の 1、齋藤紀あて) まで郵送を。
 問 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。
 問 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時半
 ▽ところ 市立博物館 (下白銀町)
 ▽参加料 無料 (各自傷害保険などに加入を)

ホール
 ▽テーマ 「江戸時代の津軽に鉱山はあったのか? - 津軽領の鉱山と鉱業政策 -」
 ▽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)
 問 12月 21日から、市立博物館 (☎ 35・0700、午前 8時半～午後 5時) へ。

ヒロ口親子料理教室

▽とき 1月 15日 (日)
 午前 10時半～午後 1時
 ▽ところ ヒロ口 (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
 問 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)

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、✉ chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み) へ。

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 = ロマントピア相馬 (木本在家字桜井)
 ※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。

▽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
 問 1月 16日までに、電話かファク

弘前市民健康推進協議会 大人のためのブラッキング講座

歯科衛生士による正しいブラッキング指導のほか、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

問 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。

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
 問 1月 16日までに、電話かファク