

ジュニアゴルフ教室
▽とき 2月19日(日)、①午前10時～11時半、②午後1時～2時半 ▽ところ 岩木川市民ゴルフ場管理棟(清野袋2丁目) ▽対象 小学生＝各回4人(先着順) ▽参加料 1回1,000円 ▽持ち物 動きやすく寒くない服装、飲み物、タオル、着替え(道具は全て貸し出しします) ☎ 2月16日までに、岩木川市民ゴルフ場(☎ 36・7855)へ。
リラクゼーションストレッチ教室
▽とき 2月24日、3月3日・10日の午後7時～9時 ▽ところ 勤労青少年ホーム(五十石町) ▽内容 筋肉の緊張を緩和させ、リラックス効果のあるストレッチ ▽対象 市内に勤務か居住の働く青少年(おおむね35歳まで)＝15人(先着順) ▽参加料 無料 ▽持ち物 タオル、室内用シューズ、飲み物、運動のしやすい服装 ☎ 2月21日までに、勤労青少年ホーム(☎ 34・4361)へ。
市民ボランティアによるパソコン講座
【メール講座】 ▽とき 2月16日・23日の午前10時～午後3時 ※2日間で1セットの講座です。 ▽内容 メール利用方法など ▽対象 文字入力およびキーボード・マウスの操作ができる市民＝30人(先着順) ▽持ち物 筆記用具、昼食 ▽申し込み開始 2月5日～ 【エクセル2010講座・関数編】 ▽とき 2月28日の午前10時～午後3時 ▽内容 表計算ソフト(エクセル2010)の関数活用方法 ※エクセル2010以外のバージョンを使っている人は操作方法が異なりますのでご注意ください。

▽対象 エクセル実践講座を受講した市民または普段からエクセル2010を使用している市民＝30人(先着順)
▽持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食
▽申し込み開始 2月12日～
～共通事項～
▽ところ 総合学習センター(末広4丁目)
▽参加料 無料
☎ 学習情報館(総合学習センター内、☎ 26・4800、午前8時半～午後5時)

新米パパ応援講座
▽とき 2月26日(日)、午後1時～3時半 ▽ところ 弘前文化センター(下白銀町)2階第1・2和室 ▽内容 ①パートナーの妊娠や出産による心と体の変化や、心身をいたわるためのちょっとしたコツの紹介／②講師のレクチャーを受けながら、もく浴など、子育てに欠かせない実技の体験 ▽講師 三崎直子さん(弘前大学大学院保健学研究科准教授) ▽対象 市内に在住、または通勤・通学している男性で、結婚・出産・育児について気になる人、結婚予定の人、パートナーが出産予定の人、現在育児中の人＝10人(先着順) ▽参加料 無料 ▽申し込み方法 2月25日までに、電話、ファクスまたはEメール(住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。 ▽その他 託児室(有料)の利用は、事前の申し込みが必要です。 ☎ 中央公民館(☎ 33・6561、 F 33・4490、 E chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)
スノーシュー体験会
▽とき 2月26日(日)、午前10時～11時半 ▽ところ 岩木B&G海洋センター

(兼平字猿沢)多目的広場
▽内容 スノーシューの体験(履き方・ポールを使用した歩き方・雪上散策)
▽講師 中澤祐政さん(全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員)
▽対象 小学生以上＝20人程度
▽参加料 100円(スノーシューレンタル有、傷害保険料含む)
▽持ち物 長靴(スノトレ可)、手袋、帽子、タオル、飲み物、着替え
※吹雪等の悪天候時は中止します。
☎ 岩木B & G海洋センター(☎ 82・5700)

プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室
▽とき 2月28日～3月17日の毎週火・金曜日、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、バランス力を高めたり、ゲームをしたりしながらできる筋力トレーニング ▽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 水着、水泳帽、タオル ▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・電話番号・年齢・教室名を記入し、2月15日(必着)までに河西体育センター(〒036・8316、石渡1丁目19の1)へ。 ※家族や友人同士の参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。 ☎ 河西体育センター(☎ 38・3200)

水泳教室(クロール)
▽とき 3月1日～17日の毎週水・金曜日、午前10時～11時 ▽ところ 温水プール石川(小金崎字村元) ▽内容 クロール基本泳法 ▽対象 25メートル泳げない市民＝15人 ▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を) ▽持ち物 水着・キャップ・ゴーグル・タオル

▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・学年・保護者氏名・電話番号を記入し、2月16日(必着)までに温水プール石川(〒036・8123、小金崎字村元125)へ。
※応募多数の場合は抽選で決定。
☎ 温水プール石川(☎ 49・7081)

予防救急講習会
【救急搬送に至る傷病を予防するために】 ほんの少しの注意や心掛けで救急事故を防ぐ「予防救急」について学ぶ講習会です。 ▽とき 3月12日(日)、午前10時～午後3時半 ▽ところ 中央公民館岩木館(賀田1丁目)大ホール、大和室、大研修室、小研修室 ▽定員 100人(先着順) ▽参加料 無料 ▽持ち物 動きやすい服装、筆記用具、昼食 ▽申し込み方法 市役所および各公民館に備え付けの申込書で申し込みを。 ☎ 津軽広域救急支援機構(対馬さん、☎ 携帯 090・4887・5469、☎ 34・2126〈佐藤内科医院内〉) ※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。
金属町体育センターの教室
【産後のストレッチ教室】 ▽とき 3月1日～29日の毎週水曜日、午後2時15分～3時15分 ▽ところ 集会室 ▽内容 赤ちゃんと楽しみながらの

ストレッチや簡単な筋力トレーニングで産後の体力回復と自宅で遊びながらできるトレーニングの実施
▽対象 市内在住の生後6か月～12か月の乳幼児と母親＝10組程度
▽申し込み期限 2月21日(必着)
【認知症の予防☆からだリフレッシュ教室】
▽とき 3月2日～30日の毎週木曜日、午後1時半～2時半
▽ところ 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)などで体を動かします。
▽対象 市民＝12人程度
▽申し込み期限 2月21日(必着)
【スロージョギング教室】
▽とき 3月4日～25日の毎週土曜日、午後1時半～2時45分
▽ところ 集会室
▽内容 簡単なウォーミングアップ運動とクールダウンのストレッチ。スロージョギングの姿勢や走り方など
▽対象 市民＝12人程度
▽申し込み期限 2月21日(必着)
【ソフトバレーボール体験教室】
▽とき 3月7日～28日の毎週火曜日、午前10時半～11時45分(3月21日を除く)
▽ところ 体育室
▽内容 ボール慣れから簡単なルール説明まで分かりやすく紹介し、ゲームを実施します。
▽対象 市民＝12人
▽申し込み期限 2月28日(必着)
～共通事項～
▽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、産後のストレッチ教室は乳幼児の敷物(タオルなど)・世話用具
▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・年齢(産後のストレッチ教室は乳幼児の年齢も)・電話番号・希望教室名を記入し、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)

ヒロロで走ろう!かけっこ教室
▽とき 3月1日～24日の毎週水・金曜日、午後4時半～6時 ▽ところ ヒロロ(駅前町)3階 ▽内容 走る・跳ぶ等の全身運動。ラダー・ミニハードルなどの用具を使って足を動かすトレーニング。 ▽対象 市内の小学校1～4年生＝20人 ▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を) ▽持ち物 運動靴、タオル、飲み物、なわとび ▽申し込み方法 往復はがきに住所・氏名・電話番号・学年・教室名を記入し、2月15日(必着)までに、河西体育センター(〒036・8316、石渡1丁目19の1)へ。 ※家族や友人同士の参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定します。 ☎ 河西体育センター(☎ 38・3200)

宝くじのコミュニティ助成金を活用

自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、市町村や町会などのコミュニティ組織が主体となって実施する地域活動に対し、各種助成金を交付しています。
本年度の「一般コミュニティ助成事業」では、鬼沢第二町会の申請が採択され、まわしやわら打ち機などコミュニティ活動備品が整備されました。

また、「少年消防クラブ育成助成事業」では、少年消防クラブ活動服を整備しました。管内少年消防クラブへ貸し出す予定です。
☎ 消防本部予防課(☎ 32・5104)

