

| 教室名 | とき | ところ | 内 容 | 対象・定員 | 参加料 | 問い合わせ・申込先 |
|--------------------------------|--|---|--|--|-----|---|
| ⑤～出張版～高齢者健 康トレーニング教室 | ①1月7日、②8日、 ③9日、④10日、 いずれも午後1時 30分～3時（受け 付けは1時～） | ①石川公民館（石川字 石川）、②千年公民館 (小栗山字川合)、③総 合学習センター（未広 4丁目）、④堀越公民 館（門外2丁目） | 健康に関する知 識講座、脳トレ、 ストレッチ、筋 トレなど | 65歳以上の市民 | 無料 | 温水プール石川 (☎ 49-7081) ※事前の申し込みは不 要。 ②、④のみ（※2） |
| ⑥からだスッキリ実践 講座 | 1月24日～3月13 日の毎週金曜日、午 後1時30分～3時 (受け付けは1時～) | ヒロ口（駅前町）3階 健康ホール | 関節のトラブル や生活習慣病の 予防・改善を目指す運動 | 医師より運動制限の指 示を受けていない40 歳以上の市民=50人 | 無料 | 1月15日（水・必着） までに、弘前市保健セ ンター（〒036-8711、 野田2丁目7の1、 ☎ 37-3750）へ。 (※1) (※2) |
| ⑦屋内で楽しく☆有酸 素運動＆ストレッチ教 室 | 1月14日～2月7日 の毎週火・金曜日、午 前10時30分～11 時30分 | 市民体育館（五十石町） | 軽いウォーキング等の有酸素運動、ストレッチ | 市民=12人 | 無料 | 12月27日（金・必着） までに、運動公園（〒 036-8101、豊田2丁 目3、☎ 27-6411）へ。 (※1) (※2) |
| ⑧～気軽に取り組む～ ストレッチ＆体操教室 | 1月22日～3月25 日の毎週水曜日、午 前10時30分～11 時30分 | 岩木B&G海洋センタ ー（兼平字猿沢）トレ ーニングルーム | ストレッチ体操 と簡単な有酸素運動 | 市民=10人 | 無料 | 1月7日（火・必着） までに運動公園（〒 036-8101、豊田2丁 目3、☎ 27-6411）へ。 (※1) (※2) |
| ⑨ヒロ口で走ろう！か けっこ教室 | 1月17日～2月7 日の毎週水・金曜日、 午後4時30分～6 時 | ヒロ口（駅前町）3階 イベントスペース | 上手に体を使う ための運動やトレーニング、用 具を使用して足を動かすトレーニング | 市内の小学生=20人 | 無料 | 1月6日（月・必着） までに河西体育センタ ー（〒036-8316、石 渡1丁目19の1、 ☎ 38-3200）へ。 (※1) |
| ⑩プールで体力づくり 教室 | 1月21日～3月3 日の毎週火曜日、午 後1時～2時 | 温水プール石川（小金 崎字村元） | 水中での体操、 ウォーキングや筋トレ、バラン スカアップを目指すトレーニング等 | 市民=25人 | 無料 | 1月27日（金・必着） までに、金属町体育セ ンター（〒036- 8245、金属町1の9、 ☎ 87-2482）へ。 (※1) (※2) |
| ⑪チエア体 操教室 | 1月23日～2月27 日の毎週木曜日、午 前10時～11時 | 河西体育センター会議 室 | いすに座ってで きるストレッ チ、音楽に合わ せてのリズム体 操等 | 市民=10人 | 無料 | 1月5日（日・必着） までに市民体育館（〒 036-8362、五十石町 7、☎ 36-2515）へ。 (※1) (※2) |
| ⑫～認知症を予防しよ う！～☆楽しく健康教 室☆ | 1月15日～3月25 日の毎週水曜日（2 月19日を除く）、午 後1時30分～2時 30分 | 金属町体育センター | 軽いリズム体 操、あそびを取り 入れた脳トレ等 | 市民=10人 | 無料 | 1月25日（水・必着） までに、市民体育館（〒 036-8362、五十石町 7、☎ 36-2515）へ。 (※1) (※2) |
| ⑬ストレッ チ体操教室 | 1月20日～3月23 日の毎週月曜日、午 前10時30分～11 時30分 | 市民体育館フィットネ スルーム | ストレッチ体操 と筋トレ | 市民=10人 | 無料 | 1月5日（日・必着） までに市民体育館（〒 036-8362、五十石町 7、☎ 36-2515）へ。 (※1) (※2) |
| ⑭体力づく り教室 | 1月10日～3月13 日の毎週金曜日、午 前10時30分～11 時30分 | ヒロ口（駅前町）3階 健康ホール | ストレッチ体操 と筋トレ、障害物 を利用してのウォーキング | 市民=20人 | 無料 | 1月20日（金）から、 温水プール石川 (☎ 49-7081)へ。 (※2) |
| ⑮体力づく り＆ウォーキング教 室 | ①1月8日～3月18 日の毎週水曜日、午 後2時～3時30分 ②1月9日～3月19 日の毎週木曜日、午 後1時30分～3時 | ヒロ口（駅前町）3階 健康ホール、イベント スペース | ストレッチ体操 と筋トレ、障害物 を利用してのウォーキング | 市民=20人 | 無料 | 1月20日（金）から、 温水プール石川 (☎ 49-7081)へ。 (※2) |
| ⑯シニア工 アロビクス | 1月16日・30日、 午前10時～11時 | 温水プール石川（小金 崎字村元）研修室 | 軽く飛んだり跳 ねたり、音楽に 合わせて全身を 動かす有酸素運動 | 65歳以上の市民=各 回25人 | 無料 | 1月20日（金）から、 温水プール石川 (☎ 49-7081)へ。 (※2) |

(※1) …往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・保護者氏名（参加者が未成年の場合）・教室名（希望コース）を記入の上、各申込先まで郵送を。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。／(※2) …室内用シユーズの持参を。／共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。

津軽広域 連合だより

“津軽”の話題満載

りんごの里イルミネーション

板柳町

冬の田んぼアート

田舎館村

モニュメント広場を約

4万球のLEDでライト
アップするほか、ツリーや



アーチ、雪だるま、動物た
ちも登場し、「りんごの里」
の冬を幻想的に演出します。

▼とき 12月1日（日）～1月5日（日）

午後5時～9時

▼ところ 板柳町ふるさとセンター（福野田字本泉）

【イルミナイト in ITAYANAGI】

▼とき 12月22日（日）、午後5時30分～

■問い合わせ先 板柳町企画財政課（☎ 73-2111）

市町村イベントカレンダー

12月

| とき | イベント名 | 内 容 | 問い合わせ先 |
|---------------|----------------------------|---|-------------------------------|
| ～2月15日 | ひらかわイルミネーション プロムナード | 弘南鉄道平賀駅前をイルミネーションでライトアップ。駅前広場には台湾の提灯も設置します。 | 平川市商工観光課 (☎ 44-1111) |
| ～2月29日 | 冬に咲くさくらライトアップ | 日本一と名高い弘前の桜を、冬にもライトアップで咲かせます。 | 弘前市観光課 (☎ 35-1128) |
| ～3月22日 | 「殿さまのくらし～五感で味わう大名文化～」（弘前市） | 殿さまが食した菓子資料を中心に、茶道具・屏風など、華やかな大名文化を紹介します。 | 弘前市立博物館 (☎ 35-0700) |
| 21日～ 3月15日 | 大鰐温泉スキー場オープン | 毎週土曜日は中学生以下1日券が500円！皆様のご来場をお待ちしております。 | 大鰐温泉スキー場 管理事務所 (☎ 49-1023) |

1月

| | | | |
|-------------|--------------------------|---|----------------------------|
| 3日 | 新春マラソン（板柳町） | 新春の朝、町内を走るマラソン大会。お楽しみ抽選会もあります。 | 板柳町教育委員会 (☎ 72-1800) |
| 4日 | こけし初挽き（黒石市） | 正月の恒例行事。白装束を身にまといた工人が、新年最初のこけしを作ります。 | 津軽こけし館 (☎ 54-8181) |
| 25日 | 農家蔵ライトアップ（平川市） | 金屋地区の農家蔵をライトアップ。沿道には約150基の灯籠やろうそくが設置されます。 | 尾上蔵保存利活用促進会 (☎ 57-5190) |
| 25日・ 26日 | 弘前市りんご公園 ワインターフェスティバル | りんご公園で雪と遊ぶ2日間。雪上りんご取りゲームなど各種イベントが盛りだくさん！ | 弘前市りんご公園 (☎ 36-7439) |
| 31日 | 猿賀神社七日堂大祭（平川市） | 柳の大枝を盤上に打ちつけて豊凶を占う柳からみ神事や、ゴマの餅まきが行われます。 | 猿賀神社 (☎ 57-2016) |

2月

| | | | |
|------------|--------------------|---|--------------------------|
| 1日 (予定) | 板柳はしご酒らりー | どのお店に行くかは当日のお楽しみ。豪華賞品が当たる抽選会もあります。（予定） | 板柳町商工会 (☎ 73-3254) |
| 上旬 | 雪の降るさと2020（黒石市） | 雪を使った催しが盛りだくさん。ろうそくを灯した、たくさんのかが会場を彩ります。 | 津軽伝承工芸館 (☎ 59-5300) |
| 上旬 | 津軽くろいしみんなの雪だるま | 地域・職場・家族が一丸となって雪だるまを作ります。雪国ならではの雰囲気が楽しめます。 | 黒石商工会議所 (☎ 52-4316) |
| 上旬 | 弥生の里廻揚げ大会（田舎館村） | 大きな津軽廻と会場に響く独特の風きり音は迫力たっぷり！ぜひご覧ください。 | 田舎館村企画観光課 (☎ 58-2111) |
| 2日 | 旧正マッコウ | 黒石市内の参加店で早朝に買い物をするとマッコ（お年玉）がもらえます。恒例の福まきも大人気。 | 黒石商店街協同組合 (☎ 53-6030) |
| 7日 | 平賀はしご酒まつり | 参加店の中から指定された店舗をはしごして抽選会に挑戦。豪華商品をゲットしよう！ | 平川市商工会 (☎ 44-3055) |
| 8日 | 全日本ずぐり回し選手権大会（黒石市） | 津軽地方独特のこま「ずぐり」回しの全国大会。子供から大人まで、優勝を競います。 | 黒石商工会議所 (☎ 52-4316) |
| 8日～11日 | 第44回弘前城雪燈籠まつり | みちのく五大雪まつりの一つで、雪燈籠や大雪像が幻想的。昼も夜も楽しめます。 | 弘前市立観光館 (☎ 37-5501) |
| 11日 | りんごの里いたやなぎ雪まつり | 雪上ゲーム大会、餅つき、みかんまきなど、雪に親しみ、冬を楽しむイベントです。 | 板柳町産業振興課 (☎ 73-2111) |
| 16日 | 第26回乳穂ヶ滝氷祭（西目屋村） | 豊占い、豊作祈願などの伝統行事が行われます。また、会場ではステージショーも開催されます。 | 目屋観光協会 (☎ 85-2800) |
| 中旬 | 黒石じょんから宵酔酒まつり | 飲み処「よされ横丁」界隈の店を回ってゴルすると、抽選で豪華な景品が当たります。 | 黒石観光協会 (☎ 52-3488) |

津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などのさまざまな事業を共同で実施する特別地方公共団体です。