

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（末広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～）	ヒロロ（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ヒロロで走ろう！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	ヒロロ（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、バランスアップを目指すトレーニング等	市民＝25人	無料	
⑪チェア体操教室	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	
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	12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）
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	ヒロロ（駅前町）3階健康ホール		市民＝20人		12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）
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	ヒロロ（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、障害物を利用したのウォーキング	市民＝20人	無料	
⑯シニアエアロビクス	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	12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）…室内用シューズの持参を。／**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）

雪原をスノーシューで歩き、その足跡で描くスノーアート。第一人者の英国人サイモン・バックさんから技術継承を受けたスノーアーティスト集団「It's OK.」の皆さんが、オリジナル図案で制作します。2日目には打ち上げ花火も実施します。

▼とき

2月7日（金）～9日（日）

▼ところ

弥生の里展望所（高樋字八幡、道の駅いなかだて「弥生の里」内）

■問い合わせ先

田舎館村企画観光課（☎ 58-2111）

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

「殿さまのくらしー五感で味わう大名文化ー」（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。白装束を身にまとった工人が、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

弘前市りんご公園ウィ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、たくさん雪だるまが会場を彩ります。

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・家族がー丸となって雪だるまを作ります。雪国ならではの雰囲気を楽しめます。

黒石商工会議所（☎ 52-4316）

上旬

弥生の里凧揚げ大会（田舎館村）

大きな津軽凧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

旧正マッコ市

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）

豊凶占い、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」界わいの店を回ってゴールすると、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務事業を共同で実施する特別地方公共団体です。

14

広報ひろさき 2019.12.15 15