

やってみよう！ パラスポーツ 2020

▼とき 2月11日（火・祝）
▼ところ 岩木山総合公園体育館（百沢字裾野）
▼内容 1時限目（午前9時30分～10時45分）=A車椅子バスケット教室、Bボッチャ教室／2時限目（午前11時～午後0時15分）=A車椅子バスケット教室、Bフライングディスク教室／3時限目（午後1時～2時15分）=A車椅子バスケット教室、Bボッチャ教室
※2時限体験で記念品をプレゼント。

▼講師 車椅子バスケットボールチーム 青森ジョップス、櫛引宏一さん（青森県ボッチャ協会理事兼青森県障害者フライングディスク協会監事）
▼参加料 無料
▼対象 障がいの有無に関わらず小学生以上（見学自由）
▼定員 車椅子バスケット教室=各回10人／ボッチャ教室=各回12人／フライングディスク教室=12人
※先着順。複数時限申し込み可。
▼その他 送迎有り（要予約）。
問1月20日の午前9時から、岩木山総合公園（☎ 83-2311）へ。

教室・講座

りんご生産者向けトレーニング教室@温水プール石川

▼とき 1月17日～3月17日の毎週火・金曜日（祝日を除く）、午後6時～6時45分ごろ
▼ところ 温水プール石川（小金崎字村元）健康ルーム
▼内容 マシンを利用した筋トレやストレッチなど

▼対象 りんご産業に携わる50歳以上の市民=各回12人（先着順）

▼参加料 無料

▼持ち物 動きやすい服装、内履き、飲み物、汗拭きタオルなど（初回のみ身分証明書の持参を）
問1月30日までに、電話かファクスまたはEメール（住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を記入）で、中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。
※令和元年度弘前市りんご生産者活躍継続支援事業。

筋力向上トレーニング教室の会場を追加します

▼会場と日程 千年公民館（小栗山字川合）=1月20日～3月30日の毎週月曜日（2月24日を除く）／生きがいセンター（南袋町）=1月23日～3月26日の毎週木曜日
※時間はいずれも午後1時～2時（受け付けは午後0時50分まで）。

▼内容 イスに座ってできる簡単なストレッチや筋トレなど

▼講師 弘前地区柔道整復師会

▼対象 65歳以上の市民

▼参加料 無料

▼持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、室内用シューズ
※事前の申し込みは不要。参加者多数の場合など人数制限あり。
問介護福祉課（☎ 40-4321）

カクテル作り講座

▼とき 2月2日（日）
午後3時～5時30分

▼ところ 総合学習センター（未広4丁目）2階調理実習室

▼講師 佐藤聖也さん（BAR聖オーナー）

▼対象 市内に在住または通学・勤務している20～50歳

の人=24人（先着順）

▼参加料 1,500円

※アルコールが苦手な人のために、ノンアルコールカクテルも用意しています。



問1月30日までに、電話かファクスまたはEメール（住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を記入）で、中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）へ。
※令和元年度弘前市りんご生産者活躍継続支援事業。

～学ぼう 成年後見制度～ 第4回くらしの消費者講座

▼とき 1月23日（木）
午後2時～

▼ところ ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室2

▼講師 三上富士子さん（弘前市成年後見支援センター）

▼受講料 無料

※事前の申し込みは不要。

問市民生活センター（☎ 33-5830）

弘前市スポーツ指導者育成講習会

▼とき 2月2日（日）
午後1時30分～4時

▼ところ 岩木文化センターあそべる（賀田1丁目）

▼内容 ①成長期の運動・スポーツ指導について、②指導者の指導スキルの向上について

▼講師 ①小俣よしのぶさん、②清水隆一さん

▼対象 市民（指導者・保護者）=300人

▼参加料 無料

問1月24日までに、郵送かファクスまたはEメールで、弘前市スポーツ少年団事務局（〒036-8356、下白銀町2の

1、 笹森記念体育館内、☎兼F 40-0987、E hirosupo001@yahoo.co.jp）へ。

はじめてのパソコン講座

▼とき 2月5日・12日・19日の午前10時～午後3時（3日間で1セットの講座です）

▼ところ 総合学習センター（未広4丁目）

▼対象 パソコン初心者の市民=30人（先着順）

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具、昼食

問1月19日から、学習情報館（総合学習センター内、☎ 26-4800）へ。

りんご・りんご加工品輸出セミナー

【第一回「貿易の基礎知識講座】

▼とき 2月4日（火）
午後2時～4時10分

▼内容 講演「りんご・加工品の輸出概況と貿易の基礎知識」、講師を交えた意見交換

▼講師 中川翼さん（日本貿易振興機構〈ジェトロ〉青森貿易情報センター）

【第二回「りんご輸出入入門講座】

▼とき 2月5日（水）
午後2時～4時10分

▼内容 講演「主要各国におけるりんご輸出規制の状況」、講師を交えた意見交換

有料広告

▼講師 村上雄哉さん（日本貿易振興機構〈ジェトロ〉農林水産・食品部農林產品支援課）

～共通事項～

▼ところ 市役所6階大会議室

▼定員 各回20人

▼受講料 無料

※当日参加もできますが、なるべく事前に申し込みを。

問2月3日までに、りんご課（☎ 40-7105）へ。

第4回市立博物館歴史講座

▼とき 2月16日（日）午後2時～3時15分ごろ

▼ところ 市立博物館（下白銀町）

▼テーマ 津軽における観音信仰と靈場巡り

▼講師 長谷川方子さん（日本民俗学会会員）

▼定員 100人（先着順）

▼受講料 無料（別途観覧料が必要）

問1月29日から、市立博物館（☎ 35-0700）へ。

バレンタインエコクッキング教室

▼とき 2月8日（土）
午前9時30分～正午

▼ところ 弘前地区環境整備センター（下白銀町）

▼講師 福士るみ子さん（サロン・ド・胡桃代表）

▼対象 小学生以上=20人

（小学生は保護者同伴）

▼メニュー 春巻きカナッペ、バレンタイン三角チョコなど

▼参加料 無料

▼持ち物 大皿1枚（直径25cm程度）、マグカップ、はし、フォーク、ティースプーン、エプロン、ふきん

問1月26日の午前9時から、弘前地区環境整備センター（下白銀町）（☎ 36-3388、午前9時～午後4時、月曜日は休み）へ。

WAのりんご ～もつとりんごを身边に～

【シードル講座 シードルで繋がるりんごの街】

▼とき 2月8日（土）
午後2時～4時30分

▼ところ 市民会館（下白銀町）2階中会議室

▼内容 「シードルの街弘前」、「りんご並木通りでシードル」
▼講師 後藤高一さん（国際りんご・シードル振興会理事）、Aプロジェクト

▼定員 30人（先着順）

▼申込期限 2月3日

▼その他 講座終了後、交流会があります。参加希望者は事前に申し込みを。（別途参加料2,500円が必要）。

問Aプロジェクト（草刈さん、☎ 090-3759-4248）
※平成31年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業。

有料広告