

## ひろさき広域出愛サポートセンター休日登録会

結婚を希望する独身男女が会員に登録し、お見合いをする支援をしています。なお、来場の際は新型コロナウイルス感染症防止のため、マスクの着用をお願いするほか、体調の優れない人は来場をご遠慮ください。

▼とき 4月 26 日（日）  
正午～午後4時

※事前の申し込みは不要。

▼ところ ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室 A

問ひろさき広域出愛サポートセンター（☎ 35-1123（日・月曜日、祝日を除く、午前10時～午後7時））



## 令和2年度協会けんぽ 青森支部の保険料率の改正

全国健康保険協会（協会けんぽ）青森支部では、県内の中小企業の従業員とその家族が加入する健康保険事業を運営しています。

令和2年度健康保険料率は3月分（4月納付分）保険料より9.87%から9.88%に変更になります。また介護保険料率も全国一律に3月分（4月納付分）保険料より1.73%から1.79%に変更になります。

問 全国健康保険協会青森支部（☎ 017-721-2799、H https://www.kyoukaikenp o.or.jp/shibu/aomori/）

い、文章の書き方を学んでいます。

▼とき 4月 26 日～令和3年3月 28 日の毎月第2～4日曜日、午前10時30分～午後0時30分

▼ところ 読書人倶楽部（本町）  
▼テーマ 「豊かな人間性と高い志を備えた人間育成」

▼受講料 2万円（年間）  
※障害者手帳を持っている人、20歳未満および80歳以上の人には半額  
問弘前文学学校事務局（渋谷さん、☎ 88-2427）へ、申し込みを。

問あおもり県民カレッジの認定校。



## 弘前文学学校 21期生募集

弘前文学学校では、幅広い年齢でさまざまな職業の人々が集

## 各種スポーツ・体操教室

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
①初心者エアロボクシング教室	5月1日・8日（いずれも金曜日）の午後7時15分～8時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）競技場	エアロビクスとボクシングを合わせた有酸素運動	各回50人（先着順）	1回500円（保険料込み）	弘前B&G海洋センター（☎ 33-4545）へ。（※2）
②かけっこ教室	5月8日～29日の毎週水・金曜日、午後4時30分～6時	河西体育センター	上手に体を使えるようになるための運動や音楽に合わせたトレーニングなど	市内の小学生=20人	無料	4月28日（火・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）
③ストレッチ体操＆ウォーキング教室	5月11日～6月29日の毎週月曜日、午前10時～11時30分	市民体育館	ストレッチや筋トレ、障害物を使用したウォーキングなど	市民=25人	無料	4月25日（土・必着）までに市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515）へ。（※1）（※2）
④筋膜リリース教室	①5月14日・21日、②6月11日・18日、③7月9日・16日（いずれも木曜日）の午前10時～正午	河西体育センターアリーナ	①腰痛対策、②肩・首のコリ対策、③ひざの悩み対策	一般=15人	月額1,800円（保険料込み）	河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200）へ。（※2）

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テニス体験教室（夜）	5月12日～7月7日の毎週火曜日、午後7時～9時	運動公園（豊田2丁目）庭球場	基本のストローク	テニス初心者の市民（学生を除く）=10人	無料	4月25日（土・必着）までに市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515）へ。（※1）
⑥テニス体験教室（午前）	5月13日～7月8日の毎週水曜日、午前10時～正午					
⑦一緒に歩こう！ノルディックウォーキング	5月15日～11月6日の毎週金曜日（ただし、7月24日および8月14日は除く、全24回）、午前10時～11時30分	弘前公園（下白銀町）内※市民体育館（五十石町）正面玄関前集合	ノルディックウォーキング	約5km歩くことのできる人	2,500円（別途ポールレンタル料1回100円）	河西体育センター（☎ 38-3200）へ。
⑧ヨット・カヌー教室	5月17日～9月6日の毎週土・日曜日（休み期間あり）、午前10時～正午	弘前公園（下白銀町）西濠ボート乗り場	ヨット・カヌーの基本技術、ロープワーク、水辺の安全教室、浮遊体験	小学校3年生以上=30人	1シーズン500円（期間中は何度でも参加可）	弘前B&G海洋センター（☎ 33-4545）へ。
⑨スポーツチャレンジ教室	5月19日～6月23日の毎週火曜日、午前10時～正午	金属町体育センター	ソフトバレーボール、ラージボール卓球等の軽スポーツの基本	市民=15人	無料	4月30日（木・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）
⑩2020 フライデー グラウンド・ゴルフ大会	5月29日、6月26日、7月31日、8月28日、9月25日、10月9日（いずれも金曜日）の、午後1時～4時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）多目的広場	グラウンドゴルフ大会	一般=50人	申し込み時に1,500円（保険料込み）、2回目以降、参加ごとに300円	弘前B&G海洋センター（☎ 33-4545）へ。

（※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。



## 【広報ひろさきに掲載の各種催しについて】

広報ひろさきに掲載した各種催し・教室などは、新型コロナウイルスの感染予防と拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合がありますので、ご了承ください。詳しくは市のホームページで確認するか、各問い合わせ先へ。