

### ひろさき「農の魅力」体験ツアーニー(第1回・第2回)

▼とき ①9月6日(日) / ②9月13日(日)、午前9時~午後3時30分(雨天決行)  
※午前8時50分までに市役所中庭に集合。

▼内容 嶽きみ収穫体験、加工品づくり体験、収穫物を使った調理体験、食育に関する講話

▼対象 市内在住の小学校4~6年生とその保護者=各回7組14人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物

マスク、三角巾、ふきん(2~3枚)、エプロン、雨具、長靴、汗拭きタオルなど



▼申し込み方法 8月20日(木)までに、電話かファクスまたはEメール(参加希望日・参加者の氏名・年齢・学年・住所・電話番号・食品アレルギーの有無〈アレルギーの種類も含む〉・緊急連絡先(氏名・住所・

続柄・電話番号)を記入)で申し込みを。

問フラワー観光(☎ 26-2113、F 26-0808、E hirosaki@flower-travel.com)



### 教室・講座

#### アクティブラジニア向け講座

##### 【経験ゼロのシニア男性向け料理教室】

包丁を握ったことがない料理未経験者でも気軽に参加できる、手軽な料理教室です。

▼とき 8月8日(土)、午前11時~午後1時

▼内容 年代別・高齢者に必要な栄養についてのミニ講話、缶詰・冷凍野菜などを使った簡単レシピの調理実習・試食会

▼対象 50歳以上の男性(50歳未満の人、女性は要相談)

▼参加料 500円

▼申込期限 8月6日(木)

##### 【セカンドライフ準備セミナー】

▼とき 8月22日(土)、午後1時30分~2時30分

▼内容 誰でもできるフレイル

(虚弱)チェック、コロナ対策とフレイル予防を両立するための暮らし方

▼対象 50歳以上の市民(50歳未満の人は要相談)

▼参加料 無料

▼申込期限 8月21日(金)

~共通事項~

▼ところ サンタハウス弘前公園(元大工町)

▼定員 各8人(先着順)

問サンタハウス弘前公園(阿保さん、☎ 88-7707)

#### 市民ボランティアによるパソコン講座

##### 【Excel 2019 入門講座】

▼とき 8月31日、9月7日・14日の午前10時~午後3時(いずれも月曜日、全3回)

▼ところ 総合学習センター(末広4丁目)

▼内容 Excel 2019(表計算ソフト)を使用した基本的な操作技術の習得

▼対象 文字入力やキーボード・マウス、Windowsの基本操作ができる市民=16人(先着順)

▼受講料 無料

▼持ち物 筆記用具、USBなどのメモリ、昼食

▼申し込み開始 8月9日(日)

問学習情報館(総合学習センター内、☎ 26-4800)

#### 音訳奉仕員養成講座

弘前愛盲協会音訳グループ「しらゆり会」が行う、目の不自由な人に広報誌を音訳するボランティアを養成する講座です。

▼とき 9月3日~11月26日の毎週木曜日、午後2時~4時(全13回)

▼ところ 弘前市社会福祉センター(宮園2丁目)

▼対象 全13回受講が可能で、パソコンを持っていて簡単な操作ができ、養成講座終了後、音訳ボランティア活動に参加できる、おおむね65歳までの人

▼受講料 無料

▼申込期限 8月28日(金)

問身体障害者福祉センター(☎ 88-6761、F 88-6762)

#### ひろさき認知症あんしん生活実践塾

▼とき ①9月2日(水)・②10月1日(木)・③11月2日(月)・④12月1日(火)・⑤令和3年1月12日(火)・⑥2月5日(金)の午後1時~4時30分

▼ところ 市民会館(下白銀町)①1階大会議室/②~⑥2階中会議室

▼内容 ①認知症予防の基礎講義/②~⑥講義、実践報告、講師からのアドバイス

▼講師 東谷康生さん(七峰会事務局次長)、今井志保さん(特別養護老人ホームサンアップル

ホーム主任介護職員)

▼対象 市内で認知症の人を介護している施設の職員または家族

▼コース・定員 基礎コース(①のみ)=30人/実践コース(①~⑥の全6回)=10人

▼参加料 無料(郵送などは自己負担)

▼申し込み方法 申込用紙に必要事項を記入の上、郵送か持参で申し込みを。

※申込用紙は介護福祉課窓口で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

問介護福祉課(〒036-8551、上白銀町1の1、市役所1階、☎ 40-7072)

#### 成年後見制度研修会

▼とき ①9月5日(土)の午後2時~/②12日(土)の午後1時30分~/③18日(金)の午後2時~/④29日(火)の午後2時~

▼ところ ①藤崎町文化センターホール(藤崎町大字西豊田)/②平川市役所尾上総合支所(平川市猿賀南田)多目的ホール/③大鰐町中央公民館(大鰐町大字大鰐前田)4階集会室/④板柳町多目的ホール「あぶる」(板柳町大字灰沼岩井)

▼テーマ ①・②成年後見制度~市民後見人・法人後見・専門職後見人~/③・④わかりやすい成年後見制度と市民後見人の活動

▼講師 ①・②小川幸裕さん(弘前学院大学社会福祉学部教授)/③鹿内葵さん(社会福祉士)/④三上富士子さん(社会福祉士)

▼参加料 無料

▼申込期限 ①8月28日(金)/②9月4日(金)/③9月

11日(金)/④9月23日(水)

▼申し込み方法 電話かファクスまたはEメール(住所・氏名・電話番号・参加日を記入)で申し込みを。  
問弘前圏域権利擁護支援センター(駅前町、ヒロ口3階、☎ 26-6557、F 55-0891、E h8-kenri@titan.ocn.ne.jp、日・月曜日は休み)

#### 東北女子短期大学公開講座

▼日程 9月5日(土)、①午前10時~11時…「あの作業服のワークマンはなぜ、伸びているのか?」/②午前10時~11時30分…「親子で遊ぼう~製作遊び~」/③午後1時~3時…「保育所給食~地域の食材をテーマにした食育~」/④9月5日・19日・26日(いずれも土曜日)の午前10時~11時30分…「カシスDEアイス~食味官能評価を体験しませんか?~」

▼ところ 東北女子短期大学(上瓦ケ町)

▼対象 ①高校生=10人/②3歳から就学前の子どもと保護者=12組/③保育所の給食担当者=20人/④高校生以上=各20人

▼受講料 ①・④無料/②100円/③300円

▼申し込み方法 ホームページかEメールまたはファクス(希望講座名・氏名・住所・電話番号を明記)で申し込みを。応募多数の場合抽選となります。

※そのほか出前講座も行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

問東北女子短期大学地域文化センター公開講座係(☎ 32-6151、F 32-6153、E tibunsen@toutan.ac.jp、H http://www.toutan.ac.jp)

## 弘前の文化財講座

### テーマ「弘前市の大石武学流庭園」

#### ▼とき (いずれも金曜日、全7回)

①9月18日 午前9時30分~11時30分

②9月25日 午前10時~11時30分

③10月2日 午前9時~正午

④10月9日 午前10時~11時30分

⑤10月16日 午前10時~11時30分

⑥10月23日 午前10時~11時30分

⑦10月30日 午前8時30分~午後4時30分

※⑦はバスツアーを予定しています。

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)、弘前公園など



▼対象 原則全7回の講座すべて受講可能な人=30人(応募多数の場合は抽選で決定)

▼参加料 無料(ただし、特別資料使用などの場合は別途負担有り)

▼申し込み方法 8月15日(土)~8月31日(月)に、郵送かファクス(郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)で申し込む。

■問い合わせ先 弘前文化財保存技術協会(今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎ 32-9272)