

高齢者はり・きゅう・マッサージ受療券の交付

はり・きゅう・マッサージの受療券を交付し、施術料を助成します。

なお、助成対象は医療保険適用外の施術（施術のほか健康の維持、疲労の回復などを含む）に限ります。

▼対象 満65歳以上で今年度未申請の人

▼申請期限 令和3年3月31日まで

▼受け付け（即日交付） 平日の午前8時30分～午後5時
※年度内1人1回のみ受け付け。

▼申請・交付場所 介護福祉課（市役所1階）、岩木総合支所民生課（賀田1丁目）、相馬総合支所民生課（五所字野沢）

▼交付枚数 8月までに申請=5枚、9月～12月に申請=4枚、令和3年1月～2月に申請=3枚、3月に申請=2枚
※申請時期により交付枚数が異なります。

▼助成金額 1枚につき500円

▼申請に必要なもの 住所・年齢が分かるもの（保険証や免許証など）、印鑑

※受療券は、市指定の施術所で使用できます。

問介護福祉課（☎ 40-7114）

朝市・産直マップのご利用を

【「弘前市朝市・産直マップ」で検索を】

市ホームページでは、市内で開催されている朝市や産地直売所の情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

問日本年金機構予約受付専用電話（☎ 0570-05-4890、平日の午前8時30分～午後5時15分）



行政書士弘前コスモス会による無料相談会

相続や遺言を中心とした事前予約不要の無料相談会です。

▼とき 8月5日（水）、午後3時30分～5時30分

▼ところ ヒロ口（駅前町）3階多世代交流室

問弘前コスモス会（ふたば行政書士事務所、二葉さん、☎ 88-8781）

予約でスムーズ！ 年金相談は予約が便利です

弘前年金事務所では、自分の年金請求手続きや年金額に関する相談、家族が亡くなった際の手続きなどについて、待ち時間なくスムーズに手続きできるよう事前の予約をお願いしています。

問ポリテクセンター青森（☎ 017-777-1186、F 017-777-1187、E aomori-seisan@jeed.or.jp、H https://www3.jeed.or.jp/aomori/poly/）

予約の際は、「基礎年金番号」

IT 活用力セミナー

【Excelの基本マスター】

▼とき 9月17日（木）、午前9時30分～午後4時30分

▼申込期限 9月3日（木）

【Excelの関数活用】

▼とき 10月5日（月）、午前9時30分～午後4時30分

▼ところ 9月18日（金）
～共通事項～

▼ところ 旧弘前偕行社（御幸町）

▼対象 企業（事業主）からの指示による在職者（事業主本人も可）=各15人（先着順）

▼受講料 各2,200円

▼申し込み方法 ファクスかEメールで申込書の提出を。申込書はホームページからダウンロードできます。

問ポリテクセンター青森（☎ 017-777-1186、F 017-777-1187、E aomori-seisan@jeed.or.jp、H https://www3.jeed.or.jp/aomori/poly/）

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ソフトテニス教室	8月1日～23日 の毎週土・日曜日、 9時30分～正午	弘前公園テニスコート (1～3コート)	初心者・中級者・上級者に分かれて練習	市民（未成年者は保護者同伴または保護者送迎）	無料	弘前ソフトテニス協会（☎ 090-3694-0796）へ。
②ストレッチ教室	8月18日～9月 15日の毎週火曜日、 午後2時～3時	運動公園野球場多目的室	簡単なストレッチや軽めの体操など	市民=10人	無料	8月11日（必着）までに、運動公園（〒036-8101、豊田2丁目3、☎ 27-6411）へ。（※1）
③健康体操教室	8月21日～9月 18日の毎週金曜日、 午後2時～3時	運動公園野球場多目的室	簡単なストレッチや脳トレを含む体操、軽い筋力トレーニング	市民=10人	無料	8月11日（必着）までに、運動公園（〒036-8101、豊田2丁目3、☎ 27-6411）へ。（※1）
④プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	①8月28日～10月2日の毎週金曜日、午前9時30分～10時20分/ ②9月8日～10月20日の毎週火曜日、午後1時30分～2時30分	河西体育センター	水中ウォーキングの基本など	市民=10人	無料	8月17日（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）
⑤スロージョギング教室	8月29日～9月 26日の毎週土曜日、 午後1時30分～2時45分	金属町体育センター集会室	簡単なウォーキングアップ運動とスロージョギングの姿勢や走り方の指導	市民=10人程度	無料	8月15日（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）
⑥かけっこ教室	9月2日～25日の毎週水・金曜日、 午後4時30分～6時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）	走る、跳ぶなどの全身運動、用具を使用したトレーニング	小学生=20人	無料	8月17日（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）、（※2）
⑦楽しく散策ウォーキング	9月3日～11月 5日の毎週木曜日、 午後10時～正午	岩木川市民ゴルフ場周辺ほか	ウォーキングと歩き方、姿勢の指導	市民=15人	無料	8月15日（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）
⑧スポーツ吹き矢教室	毎週火・木曜日の 午後1時～3時 30分	勤労青少年ホーム（五十石町）	胸式・腹式呼吸法を用いたスポーツ吹き矢体験	市民	月300円 (体験無料)	青森県スポーツウエルネス吹矢協会りんご弘前支部（☎ 33-6873）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。詳しい持ち物などは各施設に確認を。