

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。

問農政課農産係（☎ 40-0504）



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）



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

▼申込期限 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 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）
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 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）
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會室	簡単なウォーミ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 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）
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 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）
⑦楽しく散策ウォーク	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	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）
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）	

（※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。