

教室・講座

アクティブシニア向け講座

【海外協力隊訓練生による紅茶教室】



市内に特別派遣前訓練で滞在中の海外協力隊訓練生・大野久美子さん（管理栄養士／ティーインストラクター）が紅茶についてお話しします。大野さんが入れた紅茶の試飲もできます。

▼とき 11月7日（土）、午後1時30分～3時30分

▼参加料 300円

▼申込期限 11月6日（金）

【セカンドライフ準備セミナー】

高齢者にとってリスクが高い冬を乗り切るための選択肢のひとつとして、「冬だけ居住環境を替える」ことについて紹介します。

▼とき 11月14日（土）、午後1時30分～2時30分

▼内容 高齢者が冬の生活で気を付けること／「冬だけ住み替える」ライフスタイル／住み替えている間、自宅の管理で気を付けること

▼参加料 無料

▼申込期限 11月13日（金）

【まちあるきと郷土料理を楽しむ会】

▼とき 11月21日（土）、午前9時30分～午後1時

▼内容 観光ボランティアガイドの説明を聞きながら、弘前駅一土手町～弘前公園付近まで散策／津軽あかつきの会による郷土料理ランチ

※散策の途中で疲れた人は、100円バスで移動・合流も可能です（運賃自己負担）。

▼集合場所 JR弘前駅2階自由通路りんごオブジェ前

▼解散場所 サンタハウス弘前公園

▼申込期間 11月4日～13日

▼参加料 1,500円

～共通事項～

▼ところ サンタハウス弘前公園（元大工町）

▼対象 50歳以上の人＝各15人（先着順）

※50歳未満の人は要相談。

※事前の申し込みが必要。

▼その他 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためマスクの着用をお願いするほか、体調に不安のある人は参加をご遠慮ください。

☎サンタハウス弘前公園（阿保さん、☎88-7707）

無料オンライン講座 有期実習型訓練 セミナー&相談会

～国の助成金を活用して人材を育成し、正規雇用へ～

▼とき 11月12日（木）午後2時～3時30分

▼内容 人材こそ企業の力！人材育成で悩みのある企業に向けて、育成のための訓練カリキュラム・評価について分かりやすく解説します。

▼講師 青森労働局担当官

▼対象 人事担当者＝15人（先着順）

▼受講料 無料（通信費は受講者負担）

※詳しくはホームページ（<https://carisapo.mhlw.go.jp/evt/>）を確認を。

☎青森キャリア形成サポートセンター（☎017-723-5315）

セカンドライフセミナー ～太極拳教室～

▼とき 11月21日（土）午前10時～正午

▼内容 高齢者でも無理なくできる、柔らかくゆったりとした動きを呼吸に合わせて行う運動です。



▼講師 さくら太極拳クラブ

▼対象 50歳以上の人＝20人（先着順）

※50歳未満の人は要相談。

▼参加料 無料（お茶・お菓子付き）

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物

☎愛成会事務局（縄巻さん、☎33-1182）

北の文脈文学講座

▼とき 11月21日（土）午後2時～3時

▼ところ 郷土文学館（下白銀町）2階ラウンジ

▼テーマ

岩木山と津軽出身の作家



▼講師 斎藤三千政さん（郷土文学研究者）

▼定員 15人（先着順）

▼観覧料 高校生以上＝100円／小・中学生＝50円

※65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、市内外の障がい者、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。年齢や住所を確認できるものの提示を。

▼申し込み方法 文学館窓口または電話で申し込みを。

☎郷土文学館（☎37-5505）

※あおもり県民カレッジ単位認定講座。

東北女子短期大学公開講座

▼日程と内容 ①11月21日、午前9時30分～午後0時30分

分＝お手軽！正月料理作り／②12月5日・12日、午前9時30分～11時30分＝つまみ細工をしてみませんか～応用編1／③12月5日、午前10時～正午＝ジュニアから始めるプログラミング～スクラッチ入門～初級編～／④12月12日、午前10時～11時30分＝心理学入門パート2／⑤1月16日、午前9時30分～11時30分＝つまみ細工をしてみませんか～初級編1／⑥2月6日、午後1時～3時30分＝保育所給食～給食業務のあれこれ～

▼ところ 東北女子短期大学（上瓦ケ町）

▼対象 ①④高校生以上＝20人／②経験者＝10人／③マウスの基本操作ができる小学生（保護者同伴）＝8人／⑤同講座（初級編1）を初めて受講する人＝10人／⑥保育所の給食担当者＝20人

※応募多数の場合は抽選で決定します。

▼受講料 ①②＝500円、③④＝無料、⑤＝400円、⑥＝200円

▼申し込み方法 各講座の1週間前までに、ホームページ、Eメールまたはファクス（希望講座名・住所・氏名・電話番号を記入）で、東北女子短期大学地域文化センター公開講座係（F 32-6153、E tibunsen@toutan.ac.jp、H <http://www.toutan.ac.jp>）へ。

▼その他 受講者にはハガキで受講票を送りますので、当日持参してください。出前講座も行っています。詳しくはホームページを確認を。

☎東北女子短期大学地域文化センター公開講座係（☎32-6151）

市民ボランティアによる パソコン講座

【年賀状作成講座】

▼とき 第1回＝12月1日・8日／第2回＝12月15日



▼開催時間 午前10時～午後3時

※2日間で1セットの講座です。

▼ところ 総合学習センター（末広4丁目）

▼内容 ワードプロソフト（ワード2019）を活用した年賀状の作成

▼対象 文字入力およびキーボード・マウスの操作（ウィンドウズの基本操作）ができる市民＝各回16人（先着順）

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食

☎11月15日（日）以降に、学習情報館（総合学習センター内、☎26-4800）へ申し込みを。※マスクの着用をお願いします。

弘前地区環境整備センター プラザ棟の教室

【プロが教えるかんたん楽しいクリスマスエコクッキング教室】

食材を無駄なく使い切り、クリスマスにぴったりのエコな料理を作ってみませんか。

▼とき 12月5日（土）午前9時30分～正午

▼メニュー サーモンドリア、エリンギのマリネ、ジャーマンポテト、カシスシャンパン（ノンアルコール）

▼講師 福土るみ子さん（サロン・ド・胡桃代表）

▼対象 小学生以上＝10人

（小学生の場合は保護者の同伴が必要）

▼参加料 無料

▼持ち物 お米0.5合、大皿1枚（直径25cm程度）、グラタン皿1枚、マグカップ、はし、スプーン、エプロン、ふきん

▼申し込み方法 往復はがき（教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入）で11月21日（土・必着）までに郵送を。※往復はがき1枚につき2人まで応募できます。応募多数の場合は抽選で決定し、11月28日（土）までに抽選結果を連絡します。詳細はホームページ（<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/kankyoseibi/plaza/>）を確認を。

☎弘前地区環境整備センタープラザ棟（町田字筒井、☎36-3388〈午前9時～午後4時〉、月曜日〈月曜日が祝日の場合は翌日〉は休み）

11月 図書館休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2 岩	3	4 相	5	6	7
8	9 岩	10	11 相	12	13	14
15	16 岩	17	18 相	19 弘	20	21
22	23 岩	24	25 相	26	27	28
29	30 岩					

※変更となる場合があります。

☎弘前図書館（下白銀町）☎32-3794
 岩木図書館（賀田1丁目）☎82-1651
 ☎こども絵本の森（ヒロロ〈駅前町〉3階）☎35-0155
 ☎相馬ライブラリー（相馬やすらぎ館〈五所字野沢〉内）☎84-2316