

弘前市スポーツ指導者育成講習会

実践で役立つ、スポーツに適した食事の取り方や、現場での応急処置について学びます。



▼とき 1月31日(日)

午後1時30分～4時

▼ところ 岩木文化センター「あそべる」(賀田1丁目)

▼対象 スポーツ少年団、中学・高校の部活動、総合型地域スポーツクラブ等の指導者および保護者=約100人

▼内容と講師 成長期におけるスポーツ栄養について…太田茂子さん(日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士) / スポーツ現場での応急処置について…山本祐司さん(弘前大学大学院医学研究科整形外科学講座准教授・日本スポーツ協会公認スポーツドクター)

▼参加料 無料

▼申し込み方法 申込書を持

参、郵送、ファクス、Eメールのいずれかで、弘前市スポーツ少年団事務局へ1月22日(金)までに提出してください(申込書は市ホームページに掲載のほか、市体育施設に設置)。

☎弘前市スポーツ少年団事務局(〒036-8356、下白銀町2の1、笹森記念体育館内、☎兼F 40-0987、Ehirosupo001@yahoo.co.jp) / スポーツ振興課(☎40-7115)

市民ボランティアによるパソコン講座

学ぶ市民のためのパソコン講座です。

【ワード活用による名刺作成講座】

▼とき 2月12日(金)・19日(金)、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)を使用した名刺作成

※ワード2019以外のバージョンを使って、いる人は操作方法が異なりますので、ご注意ください。



▼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=16人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 筆記用具、USBメモリ、昼食、マスク(着用をお願いします)

☎1月24日(日)から学習情報館(総合学習センター内、☎26-4800)へ。

地域未来創生塾@中央公民館

大学教員や学生からの話題提供や資料を使って、今後の地域づくり活動に役立つ全10回の講座やワークショップを行っています。



▼日程 2月3日(水)=第3回「ストラテジーと管理会計」(11月11日<水>開催中止分) / 2月10日(水)=第9回「奄美と青森の意外な縁～笹森儀助と奄美方言～」 / 2月24日(水)=第10回「東日本大震災から10年をふりかえる」※時間はいずれも午後6時30分～8時。

▼ところ 弘前文化センター(下白銀町)中会議室 ※第9回のみ視聴覚室。/会場で開催のほか、Zoomによるオンライン形式でも開催します。

▼講師 第3回=小杉雅俊さん(弘前大学人文社会科学部准教授) / 第9回=新永悠人さん(同大学人文社会科学部助教) / 第

10回=李永俊さん(同大学人文社会科学部教授)

▼対象 高校生以上の市民=30人

▼参加料 無料

▼その他 6回以上参加した人に、修了証を交付します。オンラインにて参加を希望する人は、各自Zoomアプリ(無料)をダウンロードしてください。※事前の申し込みは不要。/詳しい内容は弘前大学人文社会科学部地域未来創生センターホームページ(http://human.cc.hirosaki-u.ac.jp/irrc/index.html)をご覧ください。

☎弘前大学人文社会科学部地域未来創生センター(☎39-3198、平日の午前10時15分～午後5時) / 中央公民館(☎33-6561、火曜日は休み)

第3回市立博物館歴史講座

▼とき 2月21日(日)、午後2時～3時15分頃

▼ところ 市立博物館(下白銀町)

▼テーマ 近世初期北奥羽の情勢と元和5年(1619)の国替え騒動―福島正則改易の衝撃―

▼講師 長谷川成一さん(弘前大学名誉教授)

▼定員 50人(先着順)

▼参加料 無料(別途観覧料が必要)

▼申し込み方法 1月27日(水)以降に、電話で申し込みを。

☎市立博物館(☎35-0700、2月15日は休み)



スポーツ

健康サポート教室～太極拳～

自然呼吸でゆっくり体を動かす太極拳。日常生活に必要な筋肉を鍛えることで、体の免疫力を高めます。



▼とき 2月10日(水)、午前10時～11時 / 25日(木)、午後2時～3時

▼ところ 温水プール石川(小金崎字村元)研修室

▼講師 鹿内武次さん(弘前市武術太極拳連盟)

▼対象 65歳以上の市民=各回12人(先着順)

▼参加料 無料

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装、マスク ※事前の申し込みが必要。

☎1月20日(水)から、温水プール石川(☎49-7081)へ。

ふれあい高齢者 ニュースポーツ研修会

▼とき 2月1日(月)～20日(土)

※種目によって開催日と時間が異なります。詳しくは問い合わせを。

▼ところ すば一弘前(石渡1丁目)

▼内容 ①ゲートボール、②グラウンドゴルフ、③ペタンク、④マレットゴルフ、⑤ターゲットボードゴルフ

▼対象 おおむね60歳以上の市民=①30人 / ②80人 / ③42人 / ④30人 / ⑤40人(いずれも先着順)

▼参加料 無料

※飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加してください。/各自傷害保険に加入を。/詳しい持ち物などは問い合わせ先に確認してください。

☎1月20日(水)までに、すば一弘前(☎38-3250)へ。

休日在宅当番

▼診療時間 内科…午前9時～正午 / 耳鼻咽喉科・眼科、歯科…午前10時～午後4時

内科	
2/7	五日市内科医院(植田町) ☎35-4666
14	さがらクリニック(桔梗野1) ☎37-2070
21	梅村医院(石渡1) ☎32-3593
28	弘前温泉養生医院(真土) ☎82-3377

耳鼻咽喉科・眼科	
2/7	おた眼科(駅前町) ☎38-2333
21	なんば耳鼻咽喉科(高田5) ☎55-8749

歯科	
2/7	城西歯科クリニック(五十石町) ☎33-6680
11	さくらデンタルクリニック(城東北3) ☎26-1188
14	三和歯科クリニック(中野4) ☎87-7070
21	松野歯科医院(上瓦ヶ町) ☎37-8148
23	関歯科医院(和泉1) ☎26-2789
28	ほくおう・歯科医院(北横町) ☎33-4618

◎予定が変更となる場合がありますので、受診の際は事前に弘前市医師会・弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。

内科・外科・小児科の当番病院紹介のお問い合わせは、☎32-3999(医療機関紹介電話)へお電話ください。



「みんなが主役！ 協働によるまちづくり ～市民が輝く☆ひろさき～」

平成27年4月から施行している「協働によるまちづくり基本条例」に基づく市民の皆さんによるまちづくりと、それを支える市の取り組みを、実例を交えながら紹介します。



○放送日 1月30日(土)、午前11時15分～11時30分

○放送局 青森テレビ(ATV)

