

## アクティブシニア向け講座

## 【まちなか体操教室「生きがい型デイサービス体験編」】

デイサービス利用者と一緒に、動画を見ながらの体操、有酸素運動、ボルトレーニング、ストレッチなどを行います。

▼とき ①3月16日（火）／②18日（木）の午前10時～正午

▼内容 一般向け運動施設は敷居が高いと思う人や、運動を手伝うボランティアに興味がある人向けの体験会（①…足腰に自信がない人向け／②…体力に自信がある人向け）

▼持ち物 内履き、タオル、飲み物

▼参加料 無料

▼定員 各回5人

▼申込期限 3月15日（月）

## 【まちなかシニアサロン「入居者と交流編」】



▼とき 3月20日（土・祝）、午後2時30分～3時30分

▼内容 高齢者向け住宅の入居者と一緒に『高齢者向け住宅での暮らし』をテーマに気軽にお話してできる機会です。

▼参加料 500円

▼定員 8人

▼申込期限 3月18日（木）～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（50歳未満の人は要相談）※先着順、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。

問 サンタハウス弘前公園（☎ 88-7707）

## ベテランズセミナー

▼とき 3月11日（木）、午前10時～11時30分

▼ところ 弘前文化センター（下白銀町）2階大会議室

▼内容 津軽の一代様

▼講師 須藤光昭さん（久渡寺住職）

▼対象 おおむね60歳以上の市民＝30人程度（先着順）

▼受講料 無料

▼申し込み方法 3月10日（水）までに、電話かファクスまたはEメール（住所〈町名まで〉、氏名〈ふりがな〉、年齢、電話番号を記入）で申し込みを。

▼その他 新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用をお願いします。当日は検温および体調確認を行いますのでご了承ください。

問 中央公民館（☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み）



## スポーツレクリエーション体験祭り！



▼とき 3月21日（日）午前10時～午後3時

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース・4階ホール

▼内容 体験型プログラム（ボッチャ他）、教室型プログラム（ヒップホップダンス・キッズチアダンス・ミニバスケットボール他）予定。

▼対象 3歳以上（大人も参加

できます）

▼参加料 無料（体験型プログラムは当日参加自由。スタンプラリー形式で参加賞があります）

※教室型プログラムは事前の申し込みが必要（先着順）。

▼その他 マスクの着用をお願いします。

※詳細はヒロロスクエアホームページ（<http://www.hiroro-square.jp>）を確認を。

問 ヒロロスクエア賑わい創出委員会（市民文化交流館内、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時）

## 市民体育館のスポーツ教室

## 【ストレッチ体操教室】

▼とき 4月5日～6月28日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分

▼内容 ストレッチ体操と簡単な筋力トレーニング

## 【ボディバランス改善教室】

▼とき 4月8日～6月24日の

毎週木曜日、午前10時～11時

▼内容 ストレッチ体操と簡単なエクササイズ、自重で行う筋トレなど

～共通事項～

▼ところ 市民体育館（五十石町）第3・4会議室

▼対象 市民＝20人程度

▼参加料 無料

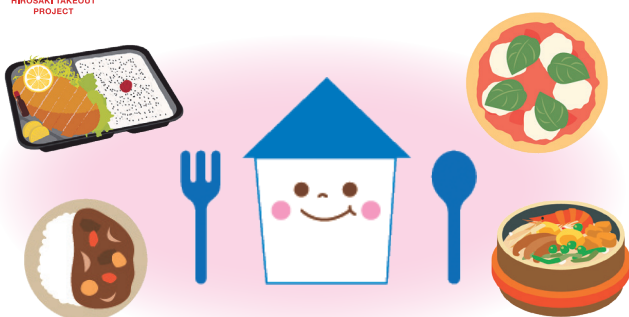
▼申し込み方法 3月25日（木・必着）までに、往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・教室名を記入の上、申込先まで郵送を。

※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。／室内用シューズ・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。

問 弘前B&G海洋センター（〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545）

毎週水曜日は外食気分♪

## 弘前エール飯マーケット



新型コロナウイルス感染症の影響により、外食を自粛している人のために、テイクアウト商品販売促進事業「弘前エール飯マーケット in 弘前市役所」を開催しています。

市内飲食店のさまざまなテイクアウト商品を事前予約制、数量限定で販売しますので、ぜひお買い求めください。

▼とき 3月31日までの毎週水曜日 午後4時～6時

▼ところ 市民ギャラリー（市役所1階）

▼購入方法 購入する週の月曜日までに、専用の注文フォームによる事前の予約が必要。

▼その他 出展店舗、販売スケジュール、注

文フォームについては、弘前エールプロジェクト実行委員会 Facebook（右記QRコード）をご覧ください。

問 弘前エールプロジェクト実行委員会事務局代行（☎ 33-2468）



## 特別番組

市内の小学生の卒業メッセージをラジオで紹介！

## メモリアルグラデュエーション2021

## ～小学校卒業生のメッセージ～

弘前市のコミュニティラジオ局「FMアップルウェーブ（78.8MHz）」では、小学校を卒業する6年生児童一人一人が、将来の夢や小学校での思い出などを語る特別番組を放送します。

この番組には、市内の小学校20校が参加し、卒業生や担任の先生、校長先生からの贈る言葉と、各学校の校歌が紹介されます。希望にみち溢れた子どもたちの声、そして懐かしい学び舎を思い出させる校歌を聴いてください。未来に羽ばたく子どもたちから元氣もらえる2時間です。お楽しみに！

▼放送日 3月22日～28日の午後7時～9時

問 FMアップルウェーブ（☎ 38-0788）



放送日	放送校
3月22日	青柳小学校、岩木小学校、桔梗野小学校、高杉小学校
23日	大和沢小学校、東小学校、堀越小学校
24日	小友小学校、千年小学校、文京小学校
25日	附属小学校、松原小学校
26日	時敏小学校、相馬小学校、和徳小学校
27日	豊田小学校、船沢小学校
28日	朝陽小学校、新和小学校、福村小学校

※五十音順（放送順ではありません）。