

スタインウェイを弾いてみよう！

「スタインウェイ D-274」と「スタインウェイメモリアル」の2台のピアノを、コンサートと同様の照明の中、大ホールのステージで弾いてみませんか。



▼とき 7月31日(土)～8月3日(火)の①午前9時～10時、②午前10時30分～11時30分、③正午～午後1時、④午後1時30分～2時30分、⑤午後3時～4時

▼ところ 市民会館(下白銀町)大ホール

▼対象 各日5組(先着順)
※事前の予約が必要。1組5人まで。高校生以下は保護者かピアノ講師の立ち合いが必要。

▼料金 30分＝3,000円、60分＝5,000円

※録音希望者(CD-Rのみ)は別途1,000円がかかります。

▼申し込み方法 7月6日(火)の午前10時から電話で申し込みを。予約の承認を受けた人は別途申込用紙を提出してください。申込用紙の入手方法は予約時にお知らせします。

☎市民会館(☎ 32-3374、受け付けは午前10時～午後4時)

ラウンジのひととき

▼とき 8月7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

▼内容 成田千空(せんくう)と津軽の詩

▼出演 「語る会」(下川原久恭さんほか)

▼定員 15人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料(ただし観覧料がかかります)

▼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 7月7日(水)から電話か郷土文学館受付で申し込みを。

☎郷土文学館(☎ 37-5505)

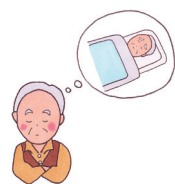


教室・講座

アクティブシニア向け講座

【もし余命半年だったら…ゲームで体験『人生会議』】

人生の最終段階にどんな医療やケアを望むかについて話し合う『人生会議』を、カードゲームで気軽に楽しく体験します。家族での参加も可能です。



▼とき 7月17日(土)
午後1時～3時

▼申込締切 7月16日(金)
【高齢者移住セミナー】

弘前に呼び寄せたい高齢の親戚・知人がいる人向けに、コロナ禍での移住の進め方やお試し居住制度について紹介します。

▼とき 7月24日(土)
午後2時～3時

▼申込締切 7月23日(金・祝)
～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

12人(先着順)

※50歳未満の人は要相談。

▼参加料 無料

☎サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

筋力向上トレーニング教室 ～会場を追加します～

いすに座ってできるストレッチや筋トレなどを行います。以下の日程で会場が追加になりました。



▼とき 7月9日・30日、8月6日・20日、9月3日・17日(いずれも金曜日)の午後1時～2時(開場は午後0時30分。午後0時50分までに受け付けを)

▼ところ 和徳公民館(大久保字沼田)

▼講師 弘前地区柔道整復師会

▼対象 65歳以上の市民
※事前の申し込みは不要。人数が多い場合、会場の都合により参加できないことがあります。

▼参加料 無料

▼持ち物 タオル、飲み物、室内用シューズ
※動きやすい服装で参加を。

☎介護福祉課自立・包括支援係(☎ 40-4321)

ベテランズセミナー

▼とき 7月15日(木)
午前10時～11時

▼ところ ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール

▼テーマ 脳の血管を守って、認知症を予防しよう

▼講師 国保年金課職員

▼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 7月12日

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

オンライン移住セミナー

【ひろさき移住、気になるお金の話～弘前でのライフプランを考えてみませんか～】

弘前市への移住後の生活におけるライフプランについて、オンラインセミナーを開催します。移住を検討している知り合いがいる人は、周知のご協力をお願いします。

▼とき 7月17日(土)
午後2時～4時

▼開催方法 オンライン開催(会議システム「Zoom」を使用)

▼参加料 無料(通信料は参加者負担となります)

▼申し込み方法 7月14日(水)までに、専用フォーム(<https://forms.gle/hxtKyWktHVvaSZKnj8>)から申し込みを。



☎ひろさき移住サポートセンター東京事務所(☎ 03-6256-0801)

介護予防教室「口腔ケア教室」

高齢者の嚥下(えんげ)機能や口腔機能向上を目的とした教室です。口腔ケアの講義と口腔体操を行います。



▼とき 7月21日(水)、午後2時30分～3時30分

▼ところ 泉野多目的コミュニティ施設

▼講師 青森県歯科衛生士会弘前支部

▼対象 65歳以上の市民＝20人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

☎介護福祉課(☎ 40-7072)

岩木川子ども水辺の安全教室

川での安全な遊び方(レスキュー、カヌー等)について学びます。



▼とき 7月24日(土)・25日(日)の午前9時～

▼集合場所 西目屋村乳穂ヶ滝(田代字名坪平)駐車場

▼対象 小・中学生＝各日20人(先着順)

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

▼持ち物 昼食、飲み物、おやつ、バスタオル、水遊びができる服装・靴(サンダル不可)

☎岩木山自然学校(☎ 83-2670、F 83-2675)

柴田学園大学短期大学部 公開講座

▼とき 7月31日(土)
午前9時～10時

▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ヶ町)

▼講座名 体を動かそう！日常生活の中でひと工夫

▼対象 中学生および高校生＝10人

▼受講料 無料

▼申し込み方法 7月24日(土)までに、ホームページ、Eメールまたはファクス(講座名・氏名・住所・電話番号を明記)で柴田学園大学短期大学部へ申し込みを。応募多数の場合抽選となります。受講者にははがきで受講票を送りますので、

当日持参を。そのほか出前講座も行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

☎柴田学園大学短期大学部(☎ 32-6151、F 32-6153、E jc_chibunsen@shibata.ac.jp、H <https://jc.shibata.ac.jp/>)

点字講習会

点字のボランティアを養成する講習会です。



▼とき 8月3日～令和4年3月29日の毎週火曜日、午後1時～3時

▼ところ 身体障害者福祉センター(賀田字大浦)

▼対象 点字をこれから始めたい人や上達したい人＝6人程度

▼受講料 無料(別途テキスト代1,540円が必要)

☎7月23日(金・祝)までに、身体障害者福祉センター(☎ 88-6761、F 88-6762)へ申し込みを。

ロマントピア天文台 [星と森のロマントピア]

★七夕特別観望会「夏の大三角形」

▼とき 7日(水)
午後7時～9時

★定例観望会「月・金星・M13」

▼とき 17日(土)
午後7時～9時

～共通事項～

▼入館料 無料(市民以外は有料)

▼通常開館時間 午後1時～9時30分

☎ロマントピア天文台(水木在家字桜井、☎ 84-2233)