

スタンウェイを弾いてみよう！

「スタンウェイ D-274」と「スタ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。

問 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。
問郷土文学館(☎ 37-5505)

教室・講座

アクティブラジニア向け講座

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

問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ています。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、室内用シーズ

※動きやすい服装で参加を。

問介護福祉課自立・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 ヒロ口(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、電話かファックスまたは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。
問中央公民館(☎ 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/hxtKyWktHVaSZKnj8>)から申し込みを。



問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

問介護福祉課(☎ 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)

問岩木山自然学校(☎ 83-2670、F 83-2675)

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。

問柴田学園大学短期大学部(☎ 32-6151、F 32-6153、E jc_chibunen@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)
問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]

★七夕特別観察会「夏の大三角形」

とき 7日(水)
午後7時～9時

★定期観察会「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
問ロマントピア天文台(水木在家字桜井、☎ 84-2233)