

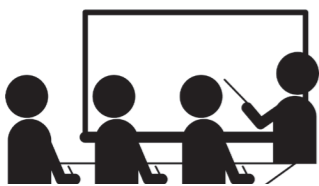
健康サポート教室～太極拳～

自然呼吸でゆっくり体を動かし、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 ①1月17日(月)、②1月31日(月)の午後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
※事前の申し込みが必要。
問①は12月20日(月)から、②は1月8日(土)から、温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)へ。

柴田学園大学短期大学部 公開講座



▼とき ①1月14日(金)、午後6時～7時30分/②1月15日(土)、午前9時30分～正午/③1月22日(土)、午前9時30分～10時30分/④1月29日(土)、午前10時～11時30分/⑤1月29日(土)、午前9時30分～11時30分
▼ところ 柴田学園大学短期大学部(上瓦ケ町)
▼講座名 ①人を創る起業とは～株式会社 SEN-BUの事例～、②おうち時間を楽しく!

肉まん・あんまん作り、③WordPressを使ってかんたんホームページ作成、④心理学入門～こんなテストは嫌だ!人間は何をどう評価されるべきか～、⑤こだわりトマトソースでピザを作りましょう!

▼対象 ①・④高校生以上=人数制限なし、②・⑤高校生以上=16人、③高校生=4人
▼受講料 ①・③・④=無料、②=500円、⑤=700円
▼申し込み方法 ①は1月7日(金)までに、②は1月8日(土)までに、③は1月15日(土)までに、④・⑤は1月22日(土)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・氏名・住所・電話番号を明記)で申し込みを。

※応募多数の場合は抽選で決定/受講者にはがきで受講票を送りますので、当日持参を/出前講座も行っています。詳しくはホームページで確認を。
問柴田学園大学短期大学部(☎32-6151、F32-6153、Ejc_chibunsen@shibata.ac.jp、Hhttps://jc.shibata.ac.jp/)

弘前地区環境整備センター プラザ棟の催し

【「こぎんの基礎を学ぼう」体験教室】

▼とき ①1月22日(土)…基礎刺し(初心者向け)、②1月30日(日)…ふくろうミニタペストリー作り(経験者向け)/両日ともに午前9時30分～正午
※①・②のいずれかを選択。
▼講師 佐藤陽子さん(佐藤陽子こぎん展示館館長)
▼対象 ①小学校4年生以上、②こぎん刺しの経験がある小学校4年生以上=各回10人



▼申込期限 1月7日(金・必着)
※応募多数の場合は抽選で決定し、1月14日(金)までに抽選結果をお知らせします。

【プロが教えるかんたん楽しいバレンタインエコクッキング教室】



▼とき 2月5日(土)、午前9時30分～正午(調理・片付けを含んだ時間です)
▼メニュー 冷凍パイで作るクラムクーヘン(チョコをトッピング)、残り野菜で作るドライカレー、フレッシュサラダ(ドレッシングで一工夫)、いちごのジュース
▼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(小学生は保護者の同伴が必要)
▼持ち物 米0.5合、大皿1枚(直径25cm程度)、エプロン、三角巾、ふきん
▼申込期限 1月20日(木・必着)
※応募多数の場合は抽選で決定し、1月27日(木)までに抽選結果をお知らせします。
～共通事項～

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟
▼参加料 無料
▼申し込み方法 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、郵送を。
※往復はがき1枚につき2人まで応募できます。

詳細はホームページ(QRコード)をご覧ください。



問弘前地区環境整備センタープラザ棟(〒036-8314、町田字筒井6の2、☎36-3388、受け付けは午前9時～午後4時、月曜日<月曜日が祝日の場合は翌日>は休み)

弘前市民・少年少女 スキー教室



▼とき 1月8日(土)・9日(日)、午前10時～午後3時
▼ところ 大鱈温泉スキー場国際エリア(大鱈町虹貝字清川)
※現地集合、現地解散/受け付けは雨池スキーセンター2階にて午前9時より。
▼講師 SAJ全日本スキー連盟公認指導員(弘前スキー倶楽部所属)
▼対象 小学生以上の市民(初心者からエキスパートまで)
▼受講料 3,000円(2日間の講習料、スポーツ傷害保険料を含む)
▼申し込み方法 12月16日(木)～1月4日(火)に、弘前市スポーツ協会(下白銀町、笹森記念体育館内)またはタケダスポーツ弘前バイパス店(城東北4丁目)もしくはスーパースポーツゼビオ弘前バイパス店(高田5丁目)へ申し込みを。
▼その他 受講料は当日受付時に徴収/講習時間と内容は班分けによって異なる場合があります/最終日にジュニアテスト(3級以下)を予定。級別テスト、ジュニアテスト(1・2級)は後日予定/講習時のリフト券、スキー用具等は各自で用意を
問弘前スキー倶楽部事務局(☎080-4519-2611)

休日在宅当番

内科		歯科	
診療時間…午前9時～正午		診療時間…午前10時～午後4時	
1/2	沢田内科医院(茂森新町1) ☎37-7755	1/1	小泉歯科医院(高屋) ☎82-3232
9	さがらクリニック(桔梗野1) ☎37-2070		秋元歯科クリニック(大開2) ☎88-1513
16	場崎クリニック(代官町) ☎38-6600	2	福原歯科医院(上鞆師町) ☎37-3535
23	弘前温泉養生医院(真土) ☎82-3377		オリオン歯科クリニック(元寺町) ☎33-0418
30	小堀クリニック(中野2) ☎32-7146	3	工藤歯科医院(石川) ☎92-2330
			あべ歯科医院(青山3) ☎37-3737
		9	副島歯科医院(稔町) ☎38-7272
		10	代官町クリニック(吉田) ☎38-4142
		16	安原田中歯科医院(安原3) ☎37-7311
		23	第一ファミリー歯科(城東中央3) ☎28-1888
		30	竹沢歯科クリニック(松原西3) ☎88-1717

◎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。

◎上記のほか、市急患診療所(野田2丁目、☎34-1131)で、内科・外科・小児科の診療を行っています。
①休日…午前10時～午後4時
②夜間…午後7時～10時30分
※夜間は内科と小児科のみ診療。
◎休日当番の割り当てがない日や急患診療所の受付時間外は、医療機関紹介電話(☎32-3999)へお電話ください。