

アクティブシニア向け講座

【高齢者住宅セミナー『高齢者住宅の種類と違い』】

介護施設や高齢者向けの住宅は種類が多く、特徴もそれぞれ異なります。本セミナーでは、サービス付き高齢者向け住宅と有料老人ホームを比較し、違いを学びます。家具が準備されている高齢者住宅のモデルルームの見学も行いますので、どれくらいの広さで、入居時に何を準備すればよいかをイメージすることができます。親子、夫婦での参加も可能です。

▼とき 2月12日(土)、午後1時～2時30分

▼定員 8人(先着順)

▼申込期限 2月11日(金・祝)
【地域デビューガイダンス】

これまでの職業・趣味等で培った経験・知識・特技を活かして、講師や表現活動をはじめてみませんか。楽器演奏、手工芸講師、ミニ講話(文化・歴史・観光等)などをはじめてみたいけど発表する場がない人や、未経験で実行に踏み切れない人に、小規模で気軽に活動できる「地域デビュー」の場を提供します。説明を受けるだけでなく、相談・登録手続きができるガイダンスです。ジャンルや内容を問

わず、地域活動に興味がある人はご参加ください。

▼とき 2月19日(土)、午後1時30分～2時30分

▼定員 16人(先着順)

▼申込期限 2月18日(金)
～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。

▼参加料 無料

問 サンタハウス弘前公園(☎ 88-7707)

ベテランズセミナー

▼とき 2月17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

▼内容 弘前ねぶた文献登場300年の歴史と誇り

▼講師 檜山和大さん(津軽藩ねぶた村)

▼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 2月14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。
問 中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)

りんご産業イノベーションセミナー

りんご産業で活用できるスマート農業技術の事例紹介や、生産性向上に向けた取り組みに関する話題提供を行うセミナーを開催します。

▼とき 2月24日(木)、午後0時30分～午後4時30分

▼ところ 市民会館(下白銀町)
内容や申し込み方法などの詳細は、決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。

問 りんご課企画推進係(☎ 40-7105、F 38-5870)

学ぼう成年後見制度
第3回くらしの消費者講座

成年後見制度は、障がいや認知症などで判断能力が十分でない人を保護し、支援する制度です。今回は、成年後見制度の概略や手続き方法などを学びます。

▼とき 2月25日(金)
午後3時30分から

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室2

▼講師 三上富士子さん(弘前圏域権利擁護支援センター)
※事前の申し込みは不要。

問 市民生活センター(☎ 33-5830)

小枝のおひな様作り教室

小枝と畳を使っておひな様を作ります。楽しくリユースとリサイクルを体験して、オリジナルのおひな様を作ってみませんか。

▼とき 2月26日(土)、午前9時30分～11時30分

▼ところ 弘前地区環境整備センタープラザ棟

▼講師 尾崎行雄さん

▼対象 小学生以上＝10人(小学生は保護者同伴)

▼参加料 無料
※作業がしやすく、汚れてもいい服装で参加を。

▼申し込み方法 2月14日(月・必着)までに、往復はが

き(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で申し込みを。※往復はがき1枚につき2人まで応募できます。応募多数の場合は抽選で決定し、2月20日(日)までに抽選結果をお知らせします。詳細はプラザ棟ホームページ(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〈祝日の場合は翌日〉は休み)

第28回アレルギー週間
市民公開講座

【アレルギーとの上手な付き合い方】

さまざまなアレルギーとその対処法について専門家が講演し、皆さんからの質問に答えます。正しいアレルギーの知識を得て、悩みを解消しませんか。

▼とき 2月27日(日)
午後2時～4時

▼ところ 中三弘前(土手町)8階スペース・アストロ

▼内容と講師 ①スギ花粉症の克服に向けて…講師＝高畑淳子さん(弘前大学耳鼻咽喉科)／②アレルギー性結膜炎の対策…講師＝工藤孝志さん(同大学眼科)／③ぜんそくの病態・検査・治療…講師＝糸賀正道さん(同大学呼吸器内科)

▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
問 弘前大学医学部附属病院耳鼻咽喉科(松原さん、☎ 39-5099)

生きがいセンターの教室

各教室の受講者を募集します。期間はいずれも4月～翌年3月の1年間です。

▼ところ 生きがいセンター(南袋町)

▼対象 65歳以上の市民

▼受講料 無料(一部の教室は教材費が必要)

▼申し込み方法 はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・教室名(1人2つまで。健康料理教室は①または②のいずれか1つ)を記入し、2月15日(火・当日消印有効)までに、生きがいセンター(〒036-8272、南袋町1の20)へ。



※電話での申し込みはできません。受講希望者が定員を越えた場合は抽選で決定。より多くの市民に参加してもらうため、同じ教室での受講が初めての人を最優先し、次に連続して3年を超えない人の順に優先します。結果は後日通知します。
問 生きがいセンター(☎ 38-0848、月曜日は休み〈月曜日が祝日の場合は翌日が休み〉)

教室名	主な活動日程	定員
書道教室	毎月第1・3水曜日、午後1時30分～3時30分	25人
日本舞踊教室	毎月第2・4水曜日、午前10時～正午	20人
茶道教室(表千家)	毎月第1・3木曜日、午前10時～正午	15人
茶道教室(裏千家)	毎月第2・4木曜日、午前10時～正午	15人
健康料理教室①	毎月第3金曜日、午前10時～午後1時	20人
健康料理教室②	毎月第4金曜日、午前10時～午後1時	20人
健康体操教室	毎月第1・3土曜日、午前10時～正午	15人