

ヒロロ 高齢者健康トレーニング教室

▼参加料 無料
▼対象 65歳以上の市民=100人

膝が痛くて歩くのがおっくうになった、疲れやすくなったなど、体力の低下を感じていませんか。6種類のトレーニングマシンを使った軽い負荷がかかる運動を行います。専門スタッフがサポートしますので、健康増進や介護予防に活用ください。

▼開催時間 令和4年4月～9月の月～土曜日で、次の①～⑥の時間（週1回、利用開始から最長6カ月）

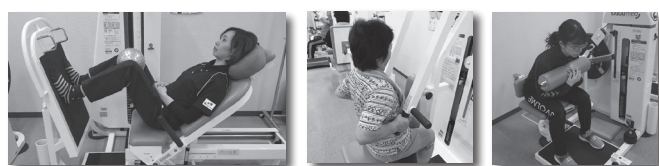
① 午前8時40分～9時30分
② 午前9時40分～10時30分
③ 午前10時40分～11時30分
④ 午後1時50分～2時40分
⑤ 午後2時50分～3時40分
⑥ 午後3時50分～4時40分

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室

▼申し込み方法 3月4日（金・必着）までに、往復はがき（記入例を参照）で申し込みを。※家族や友人同士での応募は、はがき1枚に連名で記載して申し込み可能／応募多数の場合は抽選で決定（新規利用者を優先）し、3月中旬以降に結果を郵送します。

▼その他 ロマントピア（☎ 84-2236）や温水プール石川（☎ 49-7081）でも実施しています。詳しくは各会場に問い合わせを／令和4年度の予算成立状況によっては、開催が取りやめになる場合があります。

問 高齢者健康トレーニング教室（〒036-8003、駅前町9の20、☎ 35-0161、午前9時～午後5時）



〒036-8003
往信
弘前市駅前町9の20
高齢者健康トレーニング教室
ヒロロスクエア教室 行

ここは
空欄

▲応募はがき記入例（往信面）

〒（自宅の郵便番号）
返信
申し込みする人の名前
申し込みする人の住所

■ 名前
■ 生年月日
■ 住所
■ 電話番号
■ 希望曜日・時間
1. ○曜日 ○時○分～
2. ○曜日 ○時○分～
3. ○曜日 ○時○分～

▲応募はがき記入例（返信面）
※希望曜日・時間は第3希望までを記入。

申請を
忘れずに

国民年金保険料免除等の申請

経済的な理由等で国民年金保険料の納付が困難な場合は、「保険料免除制度」、「納付猶予制度（50歳未満）」、「学生納付特例制度」があります。保険料を納め忘れた状態で、万が一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取れない場合がありますので忘れずに申請してください。

▼申請先 国保年金課（市役所1階）、岩木・相馬総合支所民生課、各出張所、弘前年金事務所（外崎5丁目）

▼申請に必要なもの 年金手帳かマイナンバーを確認できる書類／本人確認書類（運転免許証など）／離職票か雇用保険受給資格者証等（失業を理由とする場合）／委任状（代理申請する場合）

▼申請できる期間 申請時点から2年1カ月前までさかのぼって申請できます（申請を忘れていた期間がある人は、お問い合わせください）。

■問い合わせ先 国保年金課国民年金係（☎ 40-7048）／弘前年金事務所（☎ 27-1339）

年金手帳

暮らしの Information

広報ひろさきに掲載した 各種催しについて

広報ひろさきに掲載した各種催しや教室などは、新型コロナウイルスの感染予防と拡大防止の観点から、中止や内容が変更となる場合がありますので、ご了承ください。詳しくは市ホームページまたは各問い合わせ先で確認を。

催しなどに参加する際は、マスクを着用するなど、感染症対策へのご協力をお願いします。

イベント

協働による まちづくり作品展

【協働によるまちづくり川柳】

市が市民の皆さんと一緒に取り組んでいる、協働によるまちづくりのさらなる推進のために募集した「協働によるまちづくり川柳」の選考結果発表と作品展を開催します。「協働」、「まちづくり」をテーマに市内外から集まった190点の力作を展示します。【学生ジャーナリスト No.1 決定戦】

市のまちづくりの主体に位置付けられている「学生」のまちづくりへの参加促進や、市内で

行われているさまざまなまちづくりを幅広くPRすることを目的に募集した「学生ジャーナリスト No.1 決定戦」の作品展を開催します。高校生や大学生が学生ならではの視点で取材した、まちづくり活動の紹介記事をご覧ください。

～共通事項～

▼とき 3月1日（火）～7日（月）

▼ところ ヒロロ（駅前町）3階大町側エスカレーター付近

問 市民協働課（☎ 40-7108、E shiminkyoudou@city.hirosaki.lg.jp）

第11回文学忌 今官一

今官一（こんかんいち）の文学忌を開催します。

▼とき 3月1日（火）～7日（月）

※忌日の3月1日は無料開館／午前10時から弘前文学会による朗読会があります。

▼ところ 郷土文学館（下白銀町）1階ロビー

▼観覧料 高校生以上＝100円／小・中学生＝50円

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、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。

問 郷土文学館（☎ 37-5505）

※あおり県民カレッジ単位認定講座。

高岡の森弘前藩歴史館 ロビーコンサート

【第5回】

小山内薫さんによる津軽三味線の

演奏を行います。

▼とき 3月6日（日）
午後2時～3時

【第6回】

弘前交響楽団メンバーによる弦楽四重奏の演奏を行います。

▼とき 3月13日（日）、午後2時～3時

～共通事項～

▼ところ 高岡の森弘前藩歴史館（高岡字獅子沢）

▼定員 各25人（先着順）

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料（ただし観覧料が必要）

▼観覧料 一般＝300円／高校・大学生＝150円／小・中学生＝100円

※障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、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。問 2月17日（木）以降に、高岡の森弘前藩歴史館（☎ 83-3110）へ。

こどもの森3月の催し

【自然教室「弓矢体験」】

▼とき 3月6日（日）、午前10時～正午

▼ところ こどもの森（坂元字山元、久渡寺境内）

▼定員 10人程度

※事前の申し込みが必要。

▼参加料 無料

▼持ち物 飲み物、替えの下着・靴下、雨具、防寒着

【冬季開館日】

毎週土・日曜日と祝日、小・中学校の春休み期間

問 こどもの森ビジターセンター（☎ 88-3923）／市みどりの協会（☎ 33-8733）

