

シニア・福祉

ベテランズセミナー

お菓子で再発見 弘前の地域性

時 3月19日(木)、午前10時～11時30分
 所 弘前文化センター（下白銀町）2階第3会議室
 対 おおむね60歳以上の市民＝50人程度（先着順）
 申 電話、ファクス、Eメール（住所〈町名まで〉・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号を明記）／3月18日(水)まで
 問 中央公民館（☎33-6561、F33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、月）と第3(火)（いずれも祝の場合は翌日）は休み

健康サポート教室

～ゆったりヨガ～



未経験者でも簡単にできるヨガ教室です。

	日にち	時間
①	4月9日(木)	午前10時15分～11時15分
②	4月27日(月)	
③	5月13日(水)	午後2時15分～3時15分
④	5月23日(土)	午前10時15分～11時15分
⑤	6月4日(木)	
⑥	6月24日(水)	午後2時15分～3時15分

所 温水プール石川（小金崎字村元）研修室
 対 65歳以上の市民＝各回15人（先着順）
 持 室内用シューズ、飲み物、タオル（幅30cm×長さ80cm程度）
 ※動きやすい服装で参加を。
 申 電話、窓口／①・②…3月23日(月)以降、③・④…4月20日(月)以降、⑤・⑥…5月18日(月)以降
 ※本事業の実施は、令和8年度予算の成立をもって正式に決定となります。
 問 温水プール石川（☎49-7081、午前9時～午後5時）

「おひとりさま終活サポート事業」説明会

時 3月28日(土)、午前10時～午後0時30分（開場は午前9時30分）
 所 ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール
 内 講演「終活について」、事業説明（おひとりさま終活相談窓口、総合的終活支援「あずまし老いじたく」）
 問 (福) 弘前市社会福祉協議会（☎33-1161）

手話奉仕員養成講座（基礎編）

聴覚障がい者の社会参加促進のため、意思疎通の手助けをする手話奉仕員を目指しませんか。
 時 4月18日～7月11日の毎週(土)、午後1時～4時10分
 所 市障がい福祉プラザ
 対 令和7年度手話奉仕員養成講座（入門編）の修了者または過去に手話奉仕員養成講座（入門編）を修了し同等の技術を身に付けていると認められる高校生以上＝15人（先着順）
 ※必要時に手話面接を実施／子ども連れの参加は不可
 料 3,300円（テキスト代〈持っていない人のみ〉）
 申 往復はがき（郵便番号・住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・職業・手話学習歴・電話番号を明記）／4月9日(木)必着
 ※会場・時間などの詳細や受講の可否は返信用はがきで通知します。
 問 市障がい福祉プラザ（☎036-8057、八幡町1丁目9の17、☎88-6761、月）は休み

世界ダウン症の日イベント

3月21日は、国連で制定された「世界ダウン症の日」です。ダウン症のある人がその人らしく安心して暮らしていける社会を目指したイベントです。
 時 3月20日(金)祝、午前10時～午後1時
 所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース
 内 音楽やダンスによるパフォーマンス、ボッチャ体験
 問 (公財)日本ダウン症協会青森・弘前支部 ひまわりの会（桜庭さん、E himawarinokai1983@gmail.com）



— 有料広告 —

生きがい教室

4月～令和9年3月の1年間の受講者を募集します。

◎城西老人福祉センター

時 ① ヨーガ教室
 毎月第1・第3(水)の午前10時～11時30分
 ② 絵画教室
 毎月第2・第4(火)の午後1時～3時
 対 おおむね65歳以上の市民＝①20人、②15人
 ※いずれも先着順／受講は無料ですが別途教材費が必要です。
 申 随時募集しています。直接窓口で申し込みを。
 問 城西老人福祉センター（城西4丁目、☎38-0858、月）〈祝の場合は翌日〉と祝の翌日は休み

◎老人福祉センター瑞風園

時 ① 健康づくり運動教室
 毎月第1・第3(火)の午後1時～2時
 ② 地域まるごと講座
 令和9年3月2日(火)の午後1時～2時
 対 おおむね65歳以上の市民＝①25人、②15人
 ※いずれも先着順
 申 随時募集しています。直接窓口で申し込みを。
 問 老人福祉センター瑞風園（高杉字神原、☎95-3535、月）〈祝の場合は翌日〉と祝の翌日は休み

弘前市シルバー人材センター新入会員説明会

市内に居住する60歳以上で働く意欲がある人を対象に、新入会員説明会を開催します。
 時 4月7日(火)、午前10時から／4月17日(金)、午後2時から
 ※5月以降も毎月2回（原則として第1(火)の午前10時からと第3(金)の午後2時から）開催します／事前に電話で申し込みが必要です。
 所 弘前市生きがいセンター（南袋町）
 入会手続きの方法 説明会に参加し、当日に面談を行った上で入会手続きができます。入会手続きを希望する場合は、入会申込書（シルバー人材センターで配布）、年会費2,000円、印鑑（認印）、本人名義の青森みちのく銀行の預金通帳を持参してください。
 ※詳細はお問い合わせください。
 問 (公社)弘前市シルバー人材センター（☎36-8828、平日の午前8時30分～午後5時15分）

— 有料広告 —

「ふれあい相談所」にご相談ください

市民を対象に、日常生活上の心配ごとや悩みごとについての一般相談および法律、税金、労働・年金の専門相談を実施しています。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。
 一般相談 (月)～(金)の午前9時30分～午後3時30分（電話での相談も可能）
 専門相談 法律（弁護士）、税金（税理士）、労働・年金関係（社会保険労務士）の相談を、毎月1回・1人30分（事前予約制）で行っています。
 所 弘前市社会福祉センター（宮園2丁目）2階
 問 (福) 弘前市社会福祉協議会ふれあい相談所（☎33-2220）

