

スポーツ

健康サポート教室 ～やさしいピラティス～

ピラティスで安全にインナーマッスルを鍛え、美しい姿勢に整えませんか。

時①7月27日(月)、②8月5日(水)、③8月20日(木)、④9月4日(金)、⑤9月19日(土)

※時間はいずれも午前10時15分～11時15分

所温水プール石川(小金崎字村元)研修室

講さゆり(ヨガ&ピラティスインストラクター)

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

国電話、窓口／①…受付中／②・③…7月20日(月)(祝)開始／④・⑤…8月17日(月)開始

問温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)

筋力向上トレーニング教室

東目屋ふれあいセンター(中野字中豊田)

市内18会場で開催している筋力向上トレーニング教室は、弘前市通所型サービスC事業、運動機能向上プログラムに基づく、椅子を使った簡単なストレッチや筋トレを行う教室です。



日常生活や農作業などで凝り固まった筋肉を適度に動かして、ココロもカラダもすっきりしませんか。

時令和9年3月25日までの毎週(木)、午後1時～2時

講池田潤一(弘前地区柔道整復師会会長)

対65歳以上の市民

持室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク(推奨)

その他 会場の都合により休止する場合があります／他の会場での教室については、お問い合わせを。

問介護福祉課(☎40-7072)

SUMMER EVENT 1DAY

時8月9日(日)、①午前9時30分～11時30分／②午後1時30分～3時30分

所岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール

内カヌー、SUP、水上遊具体験など

対小学生と保護者=各回20人(先着順)

持バスタオル、着替え、水に濡れてもよい服装、ウォーターシューズ(はだしでも可)

申電話、二次元コード／7月18日(土)の午前9時開始

問岩木B&G海洋センター(☎82-5700)



ゆったり体力UPストレッチ教室

時8月5日～10月7日の毎週(水)、午前10時30分～11時30分(8月12日、9月23日を除く／全8回)

所金属町体育センター集会所 対市民=15人

持室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申往復はがき(◆)／7月27日(月)必着

問金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

チェア体操&リズムステップ教室

①河西体育センター会議室会場

時8月20日～10月8日の毎週(木)、午前10時～11時15分(全8回) 対市民=8人程度

②市民体育館(五十石町)フィットネスルーム会場

時8月6日(木)・20日(木)、9月24日(木)、10月8日(木)・15日(木)・29日(木)、11月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)、午後1時30分～2時45分(全10回)

対市民=12人程度

～共通事項～

持室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申往復はがき(◆)／7月27日(月)必着

問河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)

(◆)往復はがき…住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名(希望コース)・未成年の場合は保護者氏名を明記／家族や友人同士での参加は、はがき1枚で応募可／応募多数の場合は抽選で決定します。

ファイテンジュニアアスリートクラブの教室

①ジュニアスプリント教室

時7月25日(土)の午後1時～1時50分

所西小学校(茜町3丁目)体育館

対小学校2年生～中学生=10人(先着順)

¥1,000円(傷害保険への加入は各自)

②わくわくキッズ!体操体験教室

時7月26日(日)、午前9時～9時45分

所千年小学校(小栗山字川合)体育館

対小学校2～6年生=5人(先着順)

¥900円(傷害保険への加入は各自)

～共通事項～

持室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申Eメール

問ファイテンジュニアアスリートクラブ(山崎さん、E verdy1003_1003@yahoo.co.jp)

剣道暑中稽古

剣道の朝稽古を通じて、夏の暑さを克服し、心身を鍛えませんか。

時7月27日(月)～31日(金)の午前6時～7時30分(全5回)

所市民体育館(五十石町)競技場

内基本動作の練習など

講弘前剣道連盟 対幼児以上=各日150人

持タオル、飲み物、動きやすい服装、面マスク

問市民体育館(☎36-2515)



市民ソフトテニス教室

時8月1日～30日の毎週(土)・(日)、午前9時30分～正午(8月15日・16日を除く／全8回)

所鷹揚園庭球場(弘前公園内)

対市民(小・中学生は保護者か責任者の同伴が必要)

持テニスシューズ(テニス用品は貸し出しあり)

問弘前ソフトテニス協会(吉田さん、☎090-2026-8579)

就労・進学

警察官募集【警察官B】

受験資格 平成3年4月2日～平成21年4月1日に生まれた人(大学を卒業した人または令和9年3月31日までに大学卒業見込みの人を除く)

募集期間 8月17日(月)まで

第1次試験 9月27日(日)、弘前市・青森市・八戸市・むつ市・さいたま市の各会場

第1次試験合格発表 10月2日(金)予定

第2次試験 11月中旬、青森市の会場

最終合格発表 12月上旬

詳細は弘前警察署へ問い合わせを。

問弘前警察署(☎32-0111)



公共職業訓練【医療・調剤事務科】

時8月20日(木)～令和9年1月19日(火)

所(株)五和グループ ラソ・パソコン教室(五所川原市姥范字船橋)

内医療機関・調剤薬局等で必要とされる受付、診療報酬・調剤報酬請求事務等 対求職者=14人

¥受講料は無料ですが、資格取得に関する受験料やテキスト代は自己負担

申ハローワークまたはハローワークヤングプラザに受講申込等応募書類を提出／8月3日(月)まで

問弘前高等技術専門校委託訓練担当(☎32-2713)



転職・再就職・スキルアップを応援!

時①8月21日(金)～12月18日(金)の午前9時10分～午後2時50分／②9月1日(火)～12月29日(火)の午前9時10分～午後3時50分

所JMTC 弘前教室(上瓦ケ町)

内①パソコン基礎科(短時間)／②オフィスワーク科

対各15人

¥受講料は無料ですが、テキスト代等は自己負担

申弘前公共職業安定所で受講手続きを済ませた後、訓練施設へ受講申込書を提出／①7月27日(月)まで、②8月5日(水)まで

問弘前公共職業安定所(南富田町、☎38-8609〈音声案内42#〉)



弘前高等技術専門校の講習

①第1回自動車整備技能登録試験対策講習

時8月31日(月)、9月2日(水)・4日(金)・7日(月)・9日(水)の午後6時～9時

対在職者=10人 ¥1,300円



②給水装置工事主任技術者試験対策講習

時9月14日(月)～18日(金)の午前9時～午後4時(休憩1時間含む)

対在職者=15人 ¥2,800円



③CAD基本操作講習

時9月30日(水)、10月2日(金)・5日(月)・7日(水)・9日(金)の午後6時～9時

対在職者=15人 ¥1,300円



～共通事項～

所弘前高等技術専門校

注意事項 5日間で1セットの講習／先着順

申郵送、Eメールで受講申込書を提出／①8月3日(月)必着、②7月27日(月)～8月24日(月)必着、③8月12日(水)～9月9日(水)必着

問弘前高等技術専門校(〒036-8253、緑ヶ丘1丁目9の1、☎32-6805、E hi-gisen@pref.aomori.lg.jp)

生産性向上支援訓練【AI(人工知能)活用】

時10月7日(水)、午前9時30分～午後4時30分

所市民会館(下白銀町)

対事業主から受講指示を受けた在職者=15人(事業主も受講可)

¥3,300円

申ファクス、Eメールで申込書を提出／9月17日(木)まで

問ポリテクセンター青森(☎017-777-1186、F 017-777-1187、E aomori-seisan@jeed.go.jp)

