



！ イベント等は中止・延期・変更となる場合があります。最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

## 浅虫温泉海山クアの道 ドイツ式健康ウォーキング

ゆっくりと歩いても運動効果は十分。  
山歩きの服装でご参加ください。  
時 5月16日、6月13日、7月18日、  
9月19日、10月17日の日曜日  
9：00～13：00※8：30～9：00  
ゆ～さ浅虫4階集合  
料 1回1,500円（昼食代含む）  
申 各1週間前までに、浅虫温泉観光協会（☎017-752-3250）へ

## アコール階段ギャラリー

「LGBTQについての  
理解を深めよう展」  
時 5月3日（月）～29日（土）  
9：00～21：00 ※9日は休館日  
内 LGBTQ（性的少数者：性的マイノリティ）についての資料展示  
所 働く女性の家「アコール」  
（☎017-723-1700）

## 国際交流員異文化理解講座

初めて知った！人生のマイルストーン  
時 5月30日（日）10：00～11：30  
※9：30から受付  
所 青函連絡船メモリアルシップ  
八甲田丸 多目的ホール（大）  
内 備30人（抽選）／筆記用具持参  
申 5月21日（金）までに、住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはEメールで、交流推進課（☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp）へ

運転免許証の取得や結婚などのアメリカにおける人生の節目を表す「マイルストーン」を紹介します！

青森市国際交流員  
ベンジャミン・バルガス



## 頭と体の健康教室

簡単な運動や脳のトレーニングを楽しく行う介護予防教室です。  
時 5月10日・24日・31日、  
6月7日・14日・28日の月曜日  
10：00～11：30  
所 県民福祉プラザ  
内 講師：棟方由美子さん（健康運動指導士）  
内 料 15人／1回500円  
申 県民福祉プラザ管理室  
（☎017-777-9191）



▲教室の様子

GWはワ・ラッセへGO♪



ねぶたの家ワ・ラッセ 佐々木

## ねぶたの家ワ・ラッセGO!GO!ウィーク2021

所 ねぶたの家ワ・ラッセ（☎017-752-1311）  
料 有料ゾーン入館料…620円（高校生460円、小・中学生260円）  
※市内の小・中学生無料

イベント名	日時・内容	場所	料金
ねぶた囃子実演&ハネト体験	4月29日（木）～5月5日（水） ①11：10～②13：10～③15：10～④17：10～	ねぶたホール	無料 ※有料ゾーンのため入場料が必要
ワ・ラッセ工房スペシャル	4月29日（木）、5月2日（日）～5日（水） ①10：30～12：00②13：30～15：00 腰鈴などを制作	1階エントランス	300円～1,000円
こどもの日 ねぶたクイズラリー	5月5日（水）9：00～19：00※最終入場18：30 小・中学生対象のクイズラリー♪（先着200人にプレゼント）	ねぶたホール ねぶたミュージアム	無料 ※有料ゾーンのため入場料が必要
津軽三味線 スペシャルライブ	5月3日（月）・4日（火）13：45～14：30	2階イベントホール	無料

☑記載のものは申込順（一部除く） ☒記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、4月5日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・  
 変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

## お知らせ

### 「あおもり歴史トリビア」を読む会

「戦後10年・写真が語る青森市」  
 時 5月19日(水) ①14:00 ②18:30  
 ※①②同内容  
 所 市民図書館 8階会議室2  
 内 講師：工藤大輔(歴史資料室長)  
 込 各15人  
 申 5月6日(木)から歴史資料室  
 (☎017-732-5271 ※月～金曜  
 日、9:00～17:00受付) へ

### 生産性向上支援訓練受講生募集

時 5月28日(金) 9:30～16:30  
 内 効果的なOJTを実施するための  
 指導法  
 対 概ね45歳以上のかた(勤務先から  
 受講指示を受けたかたなど)  
 込 料 15人/3,300円  
 所 申 5月14日(金)までに電話また  
 はFAXで、ポリテクセンター青森  
 (☎017-777-1186、☎017-777-  
 1187) へ

### 第18回登山教室

時 内 ★座学  
 ①5月17日(月)、②6月8日(火)、  
 ③7月27日(火) 19:00～20:30  
 「装備」等、山の知識を身につける  
 ★実技  
 ①5月23日、②6月13日、③7月  
 4日、④7月25日の日曜日  
 実際に歩きながら「地図とコンパ  
 スの使い方」を身につける  
 所 座学…中央市民センター  
 実技…①榎木森山②雛岳③八甲田  
 大岳④櫛ヶ峯  
 込 30人  
 料 座学：500円(テキスト代)  
 実技：傷害保険自己負担  
 申 5月14日(金)までに、住所・  
 氏名・生年月日・電話番号を、往  
 復はがき・FAXまたはEメール  
 で、〒030-0919 はまなす二丁  
 目11-15 青森勤労者山岳会(成  
 田、☎・☎017-726-2050、☎  
 mirai@kb4.so-net.ne.jp) へ

### 講師デビュー講座

「耳つぼ講座  
 体スッキリ!セルフでできる耳リフレ」  
 時 5月28日(金) 18:00～20:00  
 内 講師：齋藤美由希さん(耳つぼ会)  
 込 備 15人/筆記用具持参  
 所 申 5月1日(土)12:00から電話  
 かEメールで、働く女性の家「ア  
 コール」(☎017-723-1700、☎  
 acor-kouza@kadar-acor.jp)  
 ※Eメールの場合は件名に「耳つ  
 ぼ講座申込」と記入

### 春はテニスで楽しもう♪

①親子でエンジョイテニス!!  
 時 5月16日(日) 10:00～12:00  
 ※受付9:30まで  
 内 テニスが初めてのかたに、楽しさ  
 を体験してもらう 講師：JLTF  
 青森県支部理事  
 対 小学1～6年生の親子20人  
 ②TENNIS PLAY & STAY  
 レッスン生募集(1期)  
 時 5月24日・31日、6月7日・14  
 日・28日、7月5日・12日の月曜  
 日 16:00～17:00  
 対 料 小学1～3年生/1期3,000円

### ①②いずれも

所 カクヒログループスタジアム  
 備 内履き、飲み物、タオル持参(ラ  
 ケット等の貸出しあり)  
 申 ①は5月7日(金)までに、電話  
 かFAXで、青森市女子テニス連盟  
 事務局(岩本、☎080-5849-  
 9601、☎017-729-0676) へ

### 介護労働講習

時 6月1日(火)～11月9日(火)  
 10:00～16:30  
 所 はまなす会館  
 内 実務者研修を含む  
 対 公共職業安定所に求職申込みを  
 行い、受講指示・推薦・支援指示  
 を受けたかた/40人  
 申 5月10日(月)までにハローワーク  
 青森(☎017-776-1561) へ  
 所 介護労働安定センター青森支部  
 (☎017-777-4331)

### ファミリー講座

★きらきら塾(子育て講座)  
 時 5月18日(火) 10:00～12:00  
 所 荒川市民センター  
 内 講座…「今、なぜ『子どもの権利』な  
 のか」 講師…沼田徹さん(青森市  
 子どもの権利推進委員 弁護士)  
 対 小・中学生の保護者や家族、子育て  
 に関心のあるかた

### ★うとう塾(うとう家庭教育学級)

時 5月28日(金) 10:00～12:00  
 所 中央市民センター  
 内 講座…「発達障がいってなあに?  
 ～子どもとの関わり方～」 講師  
 …増田貴人さん(弘前大学教育学  
 部附属特別支援教育センター セ  
 ンター長)  
 対 発達に心配のあるお子さんの保護  
 者、関心のあるかた

申 1週間前までに、青森市育  
 てサポートセンター(☎・☎017-  
 774-6537、☎aomorishi-  
 saposen@arion.ocn.ne.jp 電  
 話は火曜日10:00～13:00または  
 留守電受付) へ



▲講座の様子

### 青森高等技術専門学校 委託訓練生募集

時 内 A…パソコン事務科②  
 6月23日(水)～9月22日(水)  
 B…簿記基礎科①  
 6月25日(金)～10月22日(金)  
 所 県立青森高等技術専門学校  
 対 公共職業安定所に求職申込みを  
 行い、受講指示・推薦・支援指示を  
 受けたかた/A:15人、B:20人  
 申 Aは5月26日(水)、Bは5月  
 31日(月)までに、  
 ハローワーク青森  
 (☎017-776-1561  
 音声案内42#) へ

