

2月
12日
水
13:30~14:30

まちなか体操教室

50歳以上の弘前市民対象

普段運動をされていない方でも
気軽に挑戦できる体操教室です。
ゴムバンド、ボールなどを使い、
脳トレ要素も入っています。カラダと
アタマを楽しく動かしましょう。



費用：無料
定員：15名
申込期間：2/1～11
申込方法：88-7707
までお電話下さい。
持物：①運動に適した
内履き
②水分③タオル

2月
22日
土
12:00~15:00

「食べる＋学ぶ＋作る」ひろさき体験

50歳以上の弘前市民対象

①伝承料理ランチ
12:00～

「津軽あかつきの会」による
郷土料理を味わいます。

②「こぎん」ミニ講座
13:30～

「弘前こぎん研究所」成田所長
から、こぎんについて学びます。

③こぎん刺し体験
14:00～

体験キットを用い、実際にこぎんを
刺してみます。メガネを忘れずに！

お問い合わせ先

会場周辺図は裏面をご覧ください。

2月
15日
土
14:00~15:00

弘前歴史講座

50歳以上の弘前市民対象

城下町である弘前の現在の街並
みは、400年以上前、築城当時
の都市計画に基づいています。地名
の由来や、寺社仏閣等の建てられた位置
の意味付け、知的好奇心を満たすお話を聞
くことができます。

テーマ 「築城当時の弘前」
講師 中谷敏右氏

(弘前観光ボランティアガイドの会 顧問)

費用：無料 定員：20名 申込期間：2/1～14
申込方法：88-7707 までお電話下さい。
備考：50歳未満、非弘前市民の参加希望もご相談下さい。

開場時間 11:30
参加費用 1,000円(当日徴収)
定員 20名(先着順)
申込期間 2月1日～17日
申込方法 下記までお電話ください
留意事項
・2月17日以降のキャンセルの場合
はキャンセル料を請求いたします。
・眼鏡等をお使いの方はご持参下さい。

☎0172-88-7707

社会福祉法人 弘前豊徳会 サンタハウス弘前公園
〒036-8202 弘前市大字元大工町 26 番地 1
☎0172-88-7707 (阿保/受付時間 8:10~17:00)
✉santa-kouen@gaea.ocn.ne.jp