

五所川原で遊べるスペース作り（ゆった堂！）

市役所1階土間ホールにプレイルームを設置して、子どもたちが家庭以外で安心して過ごせる場所を高校生が作ります。お楽しみイベントもありますので、ぜひご参加ください。
日時…2月7日(日) 10:00～14:00
場所…市役所1階土間ホール
対象…就学前のお子さんと保護者
参加費…無料
問い合わせ先

五所川原商業高等学校 商業クラブ 顧問 小森 Tel.35-5151
*このイベントは市民活動団体の主催で行われます。

青森県合同移住フェア

県外在住でUターンを考えているご家族、ご友人にお伝えください。
日時…1月9日(土) 10:00～17:00
場所…CIRQ新宿イベントホール
*詳細は青森県移住・交流ポータルサイト「あおもり暮らし」をご覧ください。QRコードからアクセスできます。

問い合わせ・申込先

青森県地域活力振興課
移住・交流推進グループ
Tel.017-734-9174



求職者支援訓練 受講生募集

仕事をお探しの方を対象とした、早期就職を目指すための無料の職業訓練です。

開講コース…パソコン・調剤事務科
訓練期間…3月1日(月)～6月30日(水)
実施施設…ラソ・パソコン教室（姥苅字船橋238-3）
取得可能資格…調剤事務管理士/コンピューターサービス技能評価試験ワープロ部門3級・表計算部門3級

定員…15名

受講料…無料（テキスト代等は自己負担）

募集期限…2月1日(月)

問い合わせ・申込先…ハローワーク 五所川原 Tel.34-3171

ポリテクセンター青森 訓練見学説明会および受講生募集

ポリテクセンター青森では、求職者を対象に受講生を募集します。

▷電気メンテナンス科（3月期生）

募集期間…1月12日(火)～2月10日(水)
選考日…2月13日(土)

訓練期間…3月1日(月)～8月25日(水)

定員…10名

▷住宅リフォーム技術科（4月期生）

募集期間…2月9日(火)～3月16日(水)
選考日…3月19日(金)

訓練期間…4月5日(月)～

定員…16名

▷訓練見学説明会

随時個別見学を電話で受付中です。

日時…平日10:00～15:00

場所…ポリテクセンター青森

問い合わせ先

ポリテクセンター青森訓練課
受講者係 Tel.017-722-1771

ゆーゆー元気教室

椅子に座りながら行う運動教室です。新型コロナウイルス感染予防のため、時間帯ごとに15名の定員とし、講師の動画を見ながらの運動となります。

開催日	予約開始日
1月7日(木)	受付終了
1月21日(木)	1月7日(木)
2月4日(木)	1月21日(木)

時間…各開催日に次の①～⑤の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

①10:00～10:45 ②11:15～12:00

③13:00～13:45 ④14:15～15:00

⑤15:30～16:15

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

場所…生き生きセンター多目的ホール
講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

申込み…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2463

ノルディック・ウォーク 参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方（60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む）

日時…1月12日(火)、1月25日(月)
14:00～15:30

*事前の健康チェックがあるため、集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日4日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール（希望者にはポール等を貸し出しします。手袋を着用してください）

*雨天・降雪時はドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2463

おとな女子部 快適な暮らし講座&月イチヨガ教室

▷快適な暮らし講座

青森県産杉を使ったブックスタンドを作ります。

日時…1月31日(日)

①10:00～ ②14:00～

場所…有限会社白戸建設

（稲実字米崎53-54）

参加費…500円（お菓子・材料費込）

募集人数…各回4名

申込締切…定員に達し次第締切

▷月イチヨガ教室

日時…1月28日(木) 10:00～(60分)

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…6名

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291