

## 春にうたう

### 青森市吟剣詩舞道連盟

13:20～15:40  
AV多機能ホール

私達は詩吟、剣詩舞のつどいの仲間で漢詩を紐解き、頭脳体操、剣舞、詩舞で体力づくり、和歌、新体詩で表現力をのびのびとをモットーに男女共同参画で頑張る。

問: 728-4520

## マクラメ作品展と体験(雛人形色紙飾り)(21、22日)

10:00～15:00  
企画ワーク3.4

### 楓サークル(詳細は21日を)



◆◆◆ 駅前スクエア(アウガ1F) ◆◆◆

地域交流育成福祉活動  
支援おひさまの村

販売、ワークショップ  
(10:00～15:00)

### フローラ愛花

展示  
(終日)



## 1/23(水)

### カダールdeシネマ「Girl Rising ～私が決める、私の未来～」無料上映会&シネマカフェ

13:00～15:40  
AV多機能ホール  
研修室

### カダール/NPO法人あおもり男女共同 参画をすすめる会(シネマ部会)

選りすぐりの1本を今年もお届けします。世界の女の子たちが直面する状況とその可能性を描いた作品をどうぞお見逃しなく♪  
県内初上映! シネマカフェもぜひ!



◆◆◆ 駅前スクエア(アウガ1F) ◆◆◆

NPO法人あおもり男女共同  
参画をすすめる会

販売  
(10:00～15:00)

地域交流育成福祉活動  
支援おひさまの村

販売、ワークショップ  
(10:00～15:00)



## 1/24(木)

### クイズで「くらし塾」遊び心で学ぶワーク

10:00～11:30  
小会議室

### 木蓮の会

30周年のアニバーサリーを老若男女が遊び心で「まなび塾」。消費者トラブルの手口と対策をクロスワードや間違い絵探しを通し、最新の知識を身近に!

問: 777-3116(西野)

### 元気あっふる体操で寒さをぶっとばす!!

13:30～15:00  
AV多機能ホール

### 青森県老連健康福祉大学 一八会

シニアの皆さん、一緒に元気あっふる体操で汗をかいてみませんか? 体操の苦手な人でも一番はしっかりマスターできます。楽しいよ!!

問: 090-2187-1827(鈴木)

### 手で話そう! 人と人が手話で心が繋がる喜び

18:30～20:30  
研修室

### 青森市ろうあ協会、青森市手話サークル 「スクラム」、青森県手話通訳問題研究会

クイズを交えて音声のないコミュニケーションを楽しく体験。世界の手話も体験。手話関連書籍の紹介。聞こえない私たちの日常生活用具などを展示します。

問: 776-9261(FAX)



◆◆◆ 駅前スクエア(アウガ1F) ◆◆◆

青森市ろうあ協会、青森市  
手話サークル「スクラム」、  
青森県手話通訳問題研究会  
青森班

展示、販売  
(9:00～17:00)

### いけばなサークル豊扇会

展示  
(終日)



## 1/25(金)

### 体をほぐし、すっきりしましょう!

10:00～11:30  
AV多機能ホール

### プチマドンナ

まずは四角に固まってしまっている上半身をほぐしましょう! 関節周りをほぐすことにより、その周りの筋肉もひいては内臓までも血流が良くなります。

問: 777-3328(石岡)

### 聞いて! 見て! スポーツ推進委員

10:00～12:00  
小会議室

### 青森市スポーツ推進委員協議会

いろいろな分野で個々に活動したり、地域スポーツの振興と普及を目指し活動をしています。ちょっと覗いて、一緒に身体を動かしてみませんか?

問: 718-1431