

1/25(金)

突然、介護が必要になったらどうしよう… その時あなたは

13:30～15:30 小会議室	NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会(心とからだの健康を考える部会) 介護施設を運営している部会員から介護のお話を聞きます。自分や家族が介護が必要になったら…心の準備やお金のことなど、お役立ち情報満載です! 問:080-1680-6559(堀内)
-----------------------------	---

ステップアップ・ウォーキング

14:00～15:30 AV多機能ホール	青森ウォーキングクラブ 歩くことは「移動だけの手段」ではなく、実は「健康で生きるための手段」なのです。正しいウォーキングフォームを意識しながら歩いてみましょう。歩幅も測ります。懐かしいフォークダンスも踊ります。一緒に楽しみましょう。 問:090-3984-0413(事務局)
---------------------------------	---

認知症を知ろう～あなたと私のための「認知症サポーター養成講座」～

14:00～15:45 研修室	NPO法人あおりダイバーシティ 高齢化の中で、認知症有病率の上昇は避けて通れない!? 自分が? 家族が? お隣さんが? 誰もが尊厳を失うことなく生を全うできますように。 問:090-6789-8338(白井)
----------------------------	--



◆◆◆ 駅前スクエア(アウガ1F) ◆◆◆

いけばなサークル豊扇会

展示
(終日)

パソコン愛好会青森

ワークショップ
(13:00～15:00)



1/26(土)

自然エネルギーの地産地消について

10:00～12:00 小会議室	女性会議青森支部 青森県の風力や太陽光で発電した電力を青森で消費するエネルギーの地産地消。100%県内資本による地域循環を促進供給している状況を学習していく。 問:090-4045-6180(石川)
-----------------------------	---

家族になるって、オモシロイ

10:00～12:00 研修室	NPO法人プラットフォームあおり 大切な人と家族をつくること、この地域で暮らしていくことに対して、意識の向上、イメージアップにつながるワークショップを行います。 問:763-5522
----------------------------	---

アロマとプリザーブドフラワー体験(～27日)

10:00～14:00 企画ワーク3, 4	フローラ愛花 長くお花を楽しめる色とりどりのプリザーブドフラワー体験とアロマの香りに包まれて心と体に安らぎと元気を与えませんか♡展示もあります。(材料費800円) 問:090-4889-4073(野呂)
----------------------------------	---

ユニバーサルファッションショー&ダンス

10:30～11:30 AV多機能ホール	あおりファッション協会、富士房子となかまたち、モダンダンス・ウエーブ 年齢や身体の障がい、体形にかかわらず、機能性・デザイン性を考えたおしゃれなユニバーサルファッションショーと創作ダンスをお楽しみください。 問:728-0145
---------------------------------	--

いけばな体験してみませんか

13:30～16:00 小会議室	いけばなサークル 豊扇会 初心者にも簡単。身近な植物を使い、コンパクトでも存在感のある作品が楽しめます。器付きでそのまま持ち帰り飾れます。(材料費1,000円) 問:090-4316-6522(伊藤)
-----------------------------	--

自分らしく生きる女性たち～ここ青森県で～

13:30～15:30 研修室	ネットワークA・L 県内で「自分らしく」生きている女性たちが、青森の未来について語り合います。山崎結子 外ヶ浜町長、岡詩子さん(ハンドクラフト作家)など。 問:090-8789-2724
----------------------------	---