

### 各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
① 器械体操・陸上教室	9月4日・11日・18日・25日(いずれも日曜日)、①午前9時～10時30分もしくは②午前10時30分～正午	千年小学校(小栗山字川合)体育館	器械体操(跳び箱・マット・平均台・鉄棒など)、陸上(跳び方・走り方など)	小学校3年生以上 = 6人(先着順)	1回 900円	スポーツクラブ with ファイテン(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ。(※2)
② 体ひきしめ! ヨガ教室	9月5日～12月19日の毎週月曜日(祝日を除く)、午後7時～8時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)多目的広場 ※③は雨天時、センター内武道館。	体をひきしめる効果があるヨガ(初心者～中級者向け)	一般 = 各日20人	1回 500円(傷害保険料込み) ※ヨガマットレンタル100円。	QRコードから申し込みを。 ②はこちら ③はこちら 弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545、火曜日は休み)
③ 芝生 YOGA	9月19日(月)祝・23日(金)祝、午前10時30分～11時30分	同上	天然芝の上での屋外ヨガ(初心者～中級者向け)	高校生以上 = 各日20人	同上	同上
④ 第4回岩木山総合公園ポッチャ交流大会	9月25日(日)、午前9時20分～午後3時45分	岩木山総合公園(百沢字裾野)体育館	ポッチャの大会	市民 = 36人(個人または2～3人のチーム申し込み)	1人 300円	9月21日(水)までに、岩木山総合公園(☎ 83-2311)へ。 ※弘前駅から無料送迎あり(要予約)。
⑤ 健康対策! ストレッチ体操教室	9月27日～10月18日の毎週火曜日、午前10時～11時	温水プール石川研修室	ストレッチポールやタオルを使った簡単ストレッチ体操	市民 = 10人	無料	9月15日(木・必着)までに、温水プール石川(☎ 036-8123、小金崎字村元125、☎ 49-7081)へ。(※1)(※2)
⑥ スポーツチャレンジ教室	9月27日～12月20日の毎週火曜日(10月11日を除く)、午前10時30分～正午	金属町体育センター一体育室	ソフトバレーボールやラージボール卓球等の軽スポーツの体験	市民 = 15人	無料	9月15日(木・必着)までに、金属町体育センター(☎ 036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。(※1)(※2)
⑦ 水泳教室(平泳ぎ)	10月5日～21日の毎週水曜日・金曜日、午後1時～2時	温水プール石川	平泳ぎの基本泳法	クロールを15m以上泳げる市民 = 15人	無料	9月15日(木・必着)までに、温水プール石川(☎ 036-8123、小金崎字村元125、☎ 49-7081)へ。(※1)(※2)
⑧ ボディバランス改善教室	① 10月12日～12月28日の毎週水曜日(11月23日を除く)、午前10時～11時、② 10月13日～12月22日の毎週木曜日(11月3日を除く)、午前9時50分～10時50分	弘前B&G海洋センター、① = 会議室、② = 武道館	ストレッチ体操と簡単なエクササイズ、自重で行う筋トレなど	① 市民 = 5人、② 市民 = 30人程度	無料	9月20日(火・必着)までに、弘前B&G海洋センター(☎ 036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545)へ。(※1)(※2)
⑨ ストレッチ体操教室	10月17日～12月26日の毎週月曜日(10月31日を除く)、午後1時30分～2時30分	弘前B&G海洋センター武道館	ストレッチ体操と簡単な筋力トレーニング	市民 = 30人程度	無料	

(※1) …往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名(希望コース)を記入の上、各申込先まで郵送を。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定 / (※2) …室内用シューズの持参を。

**共通事項**…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物などは各施設に確認してください。



### 健康の掲示板

※新型コロナウイルス感染拡大の状況などによって適宜見直すことがあります。ご理解とご協力をお願いします。

弘前市保健センター(健康増進課、☎ 036-8711、野田2丁目7の1、☎ 37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp)



### 母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。健診受診の際は、母子健康手帳の持参を(★の健診は健康診査票が必要)。

名称	とき・内容
乳幼児の健康診査	<p>4か月児★ 7か月児★</p> <p>各指定医療機関での個別健診</p> <p>1歳6か月児★</p> <p>保健センターでの健診日 = 9月28日(水)・29日(木) / 受付 = 午後0時20分～1時55分 ※保健センターでの健診を受ける前に必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。(※1)</p> <p>3歳児</p> <p>9月7日(水)・8日(木) / 受付 = 正午～午後1時25分 (※1)</p> <p>2歳児歯科★</p> <p>各指定歯科医療機関での個別健診</p>
離乳食教室	<p>初期(4～6か月児)</p> <p>10月3日(月)、①午前10時10分～10時50分 / ②午前11時20分～正午(いずれも開始10分前から受け付け) (※1)</p> <p>中期・後期(7～11か月児)</p> <p>10月7日(金)、①午前10時10分～11時 / ②午前11時20分～午後12時10分(いずれも開始10分前から受け付け) (※1)</p> <p>9月15日(木)までに、駅前こどもの広場(駅前町、ヒロコ3階、☎ 35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可)に申し込みを。</p>

(※1) …予約制です。詳しくは個別通知をご覧ください。



### 各種相談

名称	内容	とき	ところ
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み、新型コロナウイルス感染症などの影響による生活への不安や悩み。	9月13日(火)、午前9時～正午(相談日の前日までに予約が必要。「こころの病気」の治療をしていない人を優先)	弘前市保健センター(野田2丁目、☎ 37-3750)
のびのび子ども相談	発達相談(ことばの遅れの心配、落ち着きがないなど)。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族。母子健康手帳の持参を。	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度(相談日の前日までに予約が必要)	同上

## 9月は健康増進普及月間です!

市では、市民が自らの健康を増進していくための取り組みとして「健康ひろさき12か条」、「けんこうひろさき子ども3か条」を掲げています。この機会にできることからコツコツと、家族、友人、学校、職場の皆さんで健康づくりに取り組みましょう。

### 健康ひろさき12か条

1. 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩を心がけます。
2. 自分にあった適度な運動を日常生活にとりいれます。
3. 適正体重を知り、維持します。
4. 節度ある適度な量の飲酒を心がけます。
5. 適度な睡眠で休養を十分とります。
6. たばこを吸いません。
7. 年1回は健康診査を受け、自分の健康に関心を持ちます。
8. 定期的ながん検診を受け、精密検査が必要なときは早めに必ず受けます。
9. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
10. 悩んだときは、誰かに相談します。
11. 日々を豊かに過ごすため、趣味や生きがいをもちます。
12. 健康についての正しい知識を身につけます。

### けんこうひろさき子ども3か条

1. 早寝 早起き 朝ごはん
2. 身体を動かして遊ぼう
3. 毎日 歯みがき

令和4年度

### 市民の健康まつり 児童作品展

大賞 作品

#### ポスターの部



船沢小学校5年 対馬 煌菜さん

#### 川柳・俳句の部

### 健康な 君の笑顔は 百億点!!

岩木小学校6年 細田 心晴さん