

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ジュニア走り方教室	5月7日・14日・21日・28日(いずれも日曜日)の午前9時～10時30分	千年小学校(小栗山字川合)体育館・校庭	速く走るためのコツを身に付ける走り方教室	小学生=10人	1人1回900円(各自傷害保険へ加入を)	スポーツクラブ with ファイテン(山崎さん、☎090-7930-0180)に事前の申し込みを。
②キッズ体操教室	5月7日・14日・21日・28日(いずれも日曜日)の午前10時45分～正午	同上	身体を楽しく動かして学ぶ体操教室	4歳以上の未就学児=10人	同上	同上
③ヨット・カヌー教室	5月21日～9月24日の毎週土・日曜日(全23回)、午前10時～正午 ※期間中に休みあり。毎回参加できなくても可。	弘前公園(下白銀町)西濠ポート乗り場	ヨット・カヌー・ローボートの基本技術、水辺の安全教室、浮遊体験 ※濡れてもいい服装で参加を(サンダル不可)。	小学校3年生以上=30人	1シーズン1人1,000円(傷害保険料を含む)	弘前B&G海洋センター(☎33-4545)または申し込みフォーム(QRコード)から事前の申し込みを。 
④理学療法士が教えるセルフケア教室	5月22日～7月3日の毎週月曜日(6月5日を除く)、午前10時～11時	河西体育センター(石渡1丁目)アリーナ	肩こり・腰痛・姿勢を改善するための、ピラティスを取り入れた運動	高校生以上=10人	1人1回900円(傷害保険料を含む) ※全6回参加する人は5,400円(一括払い可)。	河西体育センター(☎38-3200、窓口受付も可)に事前の申し込みを。
⑤第16回B&G会長杯グラウンドゴルフ大会	6月4日(日)、午前9時から受け付け	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)多目的広場	1チーム6人の団体戦/24ホールの成績で順位を決定(個人での申し込みも可)	市民	1人500円(傷害保険料を含む)	5月14日(日)までに、弘前B&G海洋センター(☎33-4545)窓口で申し込みを。
⑥成人ナイトー硬式テニス教室	6月6日(火)・9日(金)・13日(火)・16日(金)の午後7時～8時30分	運動公園(豊田2丁目)庭球場	硬式テニスの基本ストロークなど	大学生以上の初心者～中級者程度=20人	1人2,000円(4回分/傷害保険料を含む/当日徴収)	5月23日(火)までに、弘前市テニス協会(松宮さん、☎090-4048-2867、Eメール hiro sakisitenniskyokai@gmail.com)へEメールで申し込みを。
⑦小・中学生ナイトー硬式テニス教室	同上	同上	同上	小・中学生の初心者・初級者=20人	無料(ラケットの貸し出し可)	同上

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を。

青森県武道館の教室

教室名	とき
①柔道教室	毎週火・金曜日、午後6時30分～9時
②空手道教室	毎週月・木曜日、午後7時～9時
③少林寺拳法教室	毎週火・土曜日、午後7時～9時
④剣道教室	毎週土曜日、午後4時～7時
⑤なぎなた教室	毎週金曜日、午後7時～9時

▼対象 小学生以上
▼参加料 それぞれ月額800円
※③は協会への登録が必要/各自、傷害保険に加入を。
☒青森県武道館(豊田2丁目、☎26-2200)



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。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

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。いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください(★の健診は健康診査票が必要)。

名称	とき・内容
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診
1歳6カ月児★	保健センターでの健診の日程=5月24日(水)・25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〉
3歳児	5月10日(水)・11日(木)/受付=正午～午後1時25分 〈※1〉
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診

〈※1〉…予約制です。詳しくは個別通知で確認を。

名称	とき・内容	ところ・予約先
初期(生後4～6カ月児)	6月5日(月)、①受付=午前10時～10時10分(実施=午前10時10分～10時50分)/②受付=午前11時10分～11時20分(実施=午前11時20分～正午) 〈※1〉	5月15日(月)までに、駅前こども広場(駅前町、ヒロロ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。
中期後期(生後7～11カ月児)	6月2日(金)、①受付=午前10時～10時10分(実施=午前10時10分～11時5分)/②受付=午前11時15分～11時25分(実施=午前11時25分～午後0時20分) 〈※1〉	同上



各種相談

▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目、☎37-3750)

名称	内容	とき
のびのび子ども相談	発達相談(ことばについて心配、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	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度(事前の予約が必要)
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み(眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど)	5月9日(火)、午前9時～正午(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)

弘前市健康づくりサポーターを募集しています

健康づくりサポーターは、健康づくりに関する知識を学び、学んだことを家族や地域の皆さんに伝え、広める活動を行っています。まずは自身の健康から気軽に考えてみませんか。

▼活動内容 健康づくりに関する知識の普及啓発(市主催の研修会を受講可)、健康づくり活動の実践、地域の健康課題への取り組み、各種健診の受診勧奨など

▼応募資格 市民

▼任期 2年間(令和5年7月1日～令和7年6月30日) ※任期途中での加入、再任可

▼報酬など 無報酬。地区外の研修参加の際には市の旅費規定に準じた交通費を支給

▼応募方法 自薦またはお住まいの地区の町会長からの推薦(応募は随時受け付け)

☒弘前市保健センター(☎37-3750)

ヒロロ健康広場でヘルスチェックを体験しよう

「野菜」は足りていますか。からだの「バランス」は気になりませんか。

健康広場では健康測定機器で自分の体調を確認できます。予約なし、無料で利用できますので、ぜひ体験してください。希望者は血圧手帳・健康手帳がもらえます。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康広場
▼利用時間 午前9時～午後6時(毎週火曜日と12月29日～1月3日は休業)

▼内容 ベジチェック(測定機に手のひらをかざすだけで野菜摂取レベルを判定)、体組成・血圧・身長・体重・血管年齢・血中酸素濃度・握力の測定(職員が測定をサポートします)

☒健康広場(☎35-0157)