

各種スポーツ・体操教室など

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象
料…参加料 持…持ち物 問…問い合わせ・申込先

飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ（室内の場合）を持参し、運動のできる服装で参加を。また、各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設にご確認ください。

スーパーキッズ
忍者ナイン体操教室



時 9月3日・17日・24日（いずれも日曜日）、午前9時～10時
所 千年小学校（小栗山字川合）体育館・校庭
内 トランポリン、マット運動、走り方、サッカーなど、運動能力の基礎となる動き
定 小学校1～3年生＝各回10人（先着順／1人2回まで申し込み可） 料 1回500円
問 事前にスポーツクラブ with ファイテン（山崎さん、☎ 090-7930-0180）へ。

プールで筋トレ・脳トレ
水中ウォーキング教室



時 9月28日～11月9日の毎週木曜日、午前10時30分～11時30分（全7回）
所 河西体育センター
内 水中ウォーキングの基本・応用、水中でのストレッチ、プールサイドを使った筋トレ、運動など
定 一般＝12人 料 無料
問 水着・水泳帽
9月15日（金・必着）までに、往復はがき（※）で河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200）へ。

気軽にスポーツ体験教室



時 10月5日～12月21日の毎週木曜日（11月23日を除く）、午前10時30分～正午（全11回）
所 金属町体育センター体育室
内 ソフトバレーボール・ラージボール卓球などの軽スポーツの基本
定 一般＝18人 料 無料
問 9月15日（金・必着）までに、往復はがき（※）で金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482）へ。

ソフトバレーボール体験教室

時 10月6日～12月22日の毎週金曜日（11月3日を除く）、午前10時30分～正午（全11回）
所 岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）体育館
内 ボール慣れ、ルール説明、ゲーム
定 一般＝25人 料 無料
問 9月15日（金・必着）までに、往復はがき（※）で金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482）へ。

体力づくり教室

時 10月11日～12月27日の毎週水曜日（11月1日・15日・29日、12月6日は除く）、午後2時～3時30分（全8回）
所 ヒロ口（駅前町）3階健康ホール
内 ストレッチ体操、筋トレ
定 一般＝15人 料 無料
問 9月25日（月・必着）までに、往復はがき（※）で市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515）へ。



ボディバランス改善教室

時 ①水曜日コース…10月11日～12月27日の毎週水曜日、午前10時～11時（全12回）／
②木曜日コース…10月12日～12月28日の毎週木曜日（11月23日は除く）、午前9時50分～10時50分（全11回）
所 弘前B & G 海洋センター①会議室、②武道場
内 ボールなどを使った体ほぐし（①のみ）、ストレッチ、自重トレーニング
定 一般＝①5人、②30人 料 無料
問 9月24日（日・必着）までに、往復はがき（※）で弘前B&G海洋センター（〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545）へ。

ストレッチ体操教室

時 10月16日～12月25日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分（全11回）
所 弘前B & G 海洋センター武道場
内 ストレッチ、自重トレーニング
定 一般＝30人 料 無料
問 9月24日（日・必着）までに、往復はがき（※）で弘前B&G海洋センター（〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545）へ。

（※）…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（コースがある場合は希望コース）の記入を。
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。



健康の掲示板

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、平日の午前8時30分～午後5時）



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。

名 称	と き ・ 内 容	名 称	と き	と ころ ・ 予 約 先
乳幼児の健康診査	4カ月児★ 7カ月児★ 各指定医療機関での個別健診	離乳食教室	10月2日(月) ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	9月15日(金)までに駅前こどもの広場（駅前町、ヒロ口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。
1歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診＝9月27日(水)・28日(木)（受け付けは午後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。	中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制	10月13日(金) ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	
3歳児 予約制	9月6日(水)・7日(木)（受け付けは正午～午後1時25分）			
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			

★…健康診査票が必要。 予約制…事前の予約が必要です。詳しくは対象者に送付している個別通知をご覧ください。



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）	9月12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）

9月10日～16日は
自殺予防週間

市では弘前市自殺対策計画（令和元年6月策定）に基づき、こころの健康づくり事業を推進しています。

右図のマークは、市民の皆さんに「こころの健康を守ること」を大切にしたいという願いから作成したものです。今後普及を図っていきますので、このマークを目にしたら、自分のこころの健康について、ぜひ考えてみてください。



出前講座「こころの健康講座」

「ゲートキーパー」をご存じですか？
自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。その役割について一緒に学んでみませんか？

こころの健康相談

眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがちなど、こころの悩みを聞いてほしい時に保健師が相談に応じます。
ひとりで抱え込まず、相談することで気持ちが楽になることがあります。