

各種スポーツ・体操教室など

やさしいヨガ～ヨガで体をほぐして、温泉でリフレッシュ～

時 3月3日・10日・17日・24日・31日(いずれも日曜日)の午後2時～3時  
 所 やすらぎ温泉  
 内 初心者向けヨガレッスン  
 定 各回10人(先着順)  
 料 ¥1回1,000円(入浴料含む)  
 持 ヨガマット(無料貸し出し可)  
 問 事前にやすらぎ温泉(石渡字大保、☎37-8888)へ。



空手教室(1カ月無料体験会)

時 3月7日・14日・28日(いずれも木曜日、全3回)の午後7時30分～9時  
 所 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室  
 内 基本動作やストレッチを主体とした空手教室  
 定 中学生以上 ¥無料  
 問 申し込みフォーム(QRコード)、または電話、Eメールで、全世界空手道連盟新極真会青森道場(工藤さん、☎080-6013-1313、E shin kyokushinkarate.aomori@gmail.com)へ。



元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるアクロバット教室

時 3月9日・16日・23日(いずれも土曜日)の午後3時45分～4時30分  
 所 新和公民館(種市字熊谷)大研修室  
 内 アクロバットの基礎となる動き  
 定 全日程参加できる小学生=10人(先着順) ¥2,700円(3日間)  
 問 事前にN'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。

和かんじきで歩く里山体験

時 3月10日(日)、午前9時～午後2時  
 所 弘前市民の森(集合は弘前市民の森座頭石地区駐車場<一野渡字山下>) ※コース…座頭石→編笠森林道→座頭石/雪が無ければ雪のある場所に移動。  
 定 高校生以上=10人 ¥無料  
 持 雨具(登山靴、防寒着を着用/和かんじきは貸し出し可)  
 問 3月8日(金)までに、弘前勤労者山岳会(工藤さん、☎090-4887-2835)へ。

ヨガ教室

時 3月16日(土)・23日(土)の午前10時～11時  
 所 三省地区交流センター  
 内 初心者向けヨガ(体操)  
 定 15人(先着順)  
 料 ¥500円(傷害保険料込み)  
 持 ヨガマット(無料貸し出し可)  
 問 3月10日(日)までに、三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬、☎95-3760、月曜日は休み)へ。

ピラティス&セルフコンディショニング講座

時 3月23日(土)、午後2時～4時(受け付けは午後1時30分から)  
 所 弘前文化センター(下白銀町)2階小ホール  
 定 市民または市内に通勤・通学する18歳～50歳の人=20人(先着順)  
 料 ¥無料 持 ヨガマット(先着6人に貸し出し可)  
 問 3月21日(木)までに、電話、ファクスまたはEメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号・ヨガマット貸し出しの有無を記入)で、中央公民館(☎33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、火曜日は休み)へ。



春休みかけっこ教室

時 3月25日(月)・27日(水)・28日(木)・29日(金)、4月1日(月)  
 ①午後0時30分～2時  
 ②午後2時30分～4時  
 所 河西体育センター  
 内 走る・跳ぶ・投げるなどの全身運動、ジャンプトレーニングなど  
 定 市内の小中学生=各回20人  
 料 ¥無料 持 なわとび、室内シューズ  
 問 3月14日(木・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。



共通事項

飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

筋膜ほぐし教室

時 4月1日・8日・15日・22日(いずれも月曜日)の午後1時～2時30分  
 所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム  
 内 体のゆがみ、こりや痛みの改善に役立つ筋膜ほぐし  
 定 20歳以上=10人(先着順)  
 料 ¥4,000円(4回分/初回支払い)  
 持 ヨガマット、タオル(ストレッチ用)  
 問 事前にハレノヒBODY(戸塚さん、☎090-2340-4032)へ。

ストレッチ体操教室

時 4月8日～7月29日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分  
 所 弘前B&G海洋センター武道館  
 内 ストレッチ、筋力アップ・保持のための自重トレーニング  
 定 市民=30人程度 ¥無料  
 持 フェイスタオル、室内シューズ  
 問 3月19日(火・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。



ボディバランス改善教室

時 ①水曜日コース=4月10日～7月31日の毎週水曜日、午前10時～11時  
 ②木曜日コース=4月11日～7月25日の毎週木曜日、午前9時50分～10時50分  
 所 弘前B&G海洋センター  
 ①会議室、②武道館  
 内 ストレッチ、姿勢改善やボディバランス改善を目的とした自重トレーニングなど  
 定 市民=①5人程度、②30人程度 ¥無料  
 持 フェイスタオル、室内シューズ  
 問 3月19日(火・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・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
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	4月9日(火) 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。	3月15日(金)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。
1歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診=3月13日(水)・14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を受診を。			
3歳児 予約制	3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)	3月5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)



健(検)診

市で実施している健(検)診の内容は、「健康と福祉ごよみ」で確認を。健(検)診後、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

【ヒロロでQOL健診】

弘前大学が開発した、測定後にその場で健診結果が分かるQOL健診を受診して、今の自分の健康状態を知り、意識を変え、行動を見直してみませんか。

▼とき 3月22日(金)、午前10時～正午

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、骨密度、ベジチェック®、立ち上がり

▼定員 20人(先着順)

▼参加料 無料

▼申込期限 3月8日(金)

■問い合わせ・申込先 健康増進課(☎37-3750)



教室・講座

【日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会青森県地方部会「市民公開講座～耳の日講演会～」】

▼とき 3月30日(土)、午後2時～3時30分

▼ところ 中三弘前店(土手町)8階スペースアストロ

▼テーマ 「聞こえて困っていませんか?～難聴の予防と対応～」

▼講師 後藤真一さん(弘前大学大学院医学研究科耳鼻咽喉科・頭頸部外科学講座助教)

※補聴器の展示・試聴も予定。

▼参加料 無料

※事前の申し込みは不要。

■問い合わせ先 弘前大学大学院医学研究科耳鼻咽喉科・頭頸部外科学講座(☎39-5099)

