

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

リトルランナーズジュニアラン教室

時4月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)の午前9時～9時50分
所千年小学校(小栗山字川合)体育館・校庭 定小学生2年生～中学校2年生=各回10人(先着順/事前予約制) 料1回900円
持室内シューズ
事前に、ファイテンジュニアアスリートクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。



脂肪燃焼レッスン!エアロボクシング

時4月10日(水)・24日(水)、5月8日(水)・22日(水)、6月5日(水)・19日(水)の午後7時15分～8時
所弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)競技場 定一般=各回30人(親子参加に限り中学生以上の人参加可/先着順/19人以下の場合は中止) 料1回500円(傷害保険料を含む) 持室内シューズ
事前に申し込みフォーム(QRコード)または電話で、弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。



ジュニアスプリンターズ教室

時4月13日(土)・20日(土)・27日(土)の午後1時～1時50分
所新和小学校(青女子字桜苅)体育館・校庭 定走り方のコツやフォーム、体の使い方を学ぶ 定小学生2年生～中学校2年生=各回10人(先着順/事前予約制) 料1回900円
持室内シューズ
事前に、ファイテンジュニアアスリートクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。



STRONG NATION (ストロングネーション)

時4月21日(日)、午前10時30分～11時30分
所岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)トレーニングルーム 定筋力トレーニングや有酸素運動を、音楽に合わせてトレーニング強度を変えて行う 定中学生以上=20人(先着順) 料500円
持ヨガマット(バスタオル代用可)、室内シューズ
事前に申し込みフォーム(QRコード)または電話で、岩木B&G海洋センター(☎82-5700)へ。



ソフトバレーボール体験教室

時4月25日～6月27日の毎週木曜日、午前10時30分～正午(全10回)
所金属町体育センター体育室 定15人 料無料 持室内シューズ
事前に、金属町体育センター(☎036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※)

～認知症予防をしよう!～
☆楽しく健康教室☆



時4月25日～6月13日の毎週木曜日、午後2時30分～3時30分(全8回)
所金属町体育センター集会室 定軽いリズム体操や遊びを取り入れた楽しいゲーム(脳トレ)などで体を動かす 定12人 料無料 持室内シューズ
事前に、金属町体育センター(☎036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※)

ピラティス教室

時5月2日(木)・9日(木)・30日(木)、6月6日(木)・13日(木)の午後7時～8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 定ピラティスの要素を取り入れたエクササイズ 定一般=15人 料2,500円(5回分/傷害保険料を含む) 持ヨガマット
事前に、克雪トレーニングセンター(☎27-3274)へ。

YOGA 教室

時5月2日～6月20日の毎週木曜日、午前10時～11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 定ヨガの基本動作 定一般=15人 料4,000円(8回分/傷害保険料を含む) 持ヨガマット
事前に、克雪トレーニングセンター(☎27-3274)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確認を。

ストレッチ体操&ウォーキング教室

時5月7日～7月16日の毎週火曜日(6月18日は除く)、午後2時～3時30分(全10回)
所市民体育館競技場 定一般=20人 料無料 持室内シューズ
事前に、市民体育館(☎036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※)

ヒロロで走ろう!かけっこ教室

時5月7日(火)・10日(金)・14日(火)・17日(金)、6月4日(火)・7日(金)・11日(火)・14日(金)の午後4時30分～6時
所ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース 定市内の小学生=各日15人程度 料無料 持室内シューズ、なわとび
事前に、河西体育センター(☎036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。(※)



プールで体づくり教室

時5月10日(金)・17日(金)・31日(金)、6月7日(金)の午前10時～11時
所温水プール石川(小崎崎字村元) 定市民=25人程度 料無料 持水着、水泳帽、タオル
事前に、河西体育センター(☎036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)へ。(※)



体づくり教室

時5月17日～7月19日の毎週金曜日(5月31日、6月21日は除く)、午前10時30分～11時30分(全8回)
所市民体育館競技場 定ストレッチ体操や筋力トレーニング 定一般=20人 料無料 持室内シューズ
事前に、往復はがきで市民体育館(☎036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※)

(※) …往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名・未成年の場合は保護者氏名を記入の上、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。

筋力向上トレーニング教室

▼とき 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)の午後1時～2時(受け付けは午後0時30分～0時50分)
※千年交流センターのみ午前10時30分～11時30分(受け付けは午前10時～10時20分)
▼内容 椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋トレなど
▼講師 弘前地区柔道整復師会、青森県健康・体づくり協会健康運動指導士
▼対象 65歳以上の市民(人数が多い場合、会場によって参加できないことがあります)
▼参加料 無料
▼持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、室内用シューズ、マスク(推奨)
※申し込みは不要ですが、休止日があるため事前に問い合わせを/原則1人週1回のみ参加。

■問い合わせ先 介護福祉課自立・包括支援係(☎40-7072)

開催日	開催場所
毎週月曜日	千年公民館(小栗山字川合) 泉野多目的コミュニティ施設(泉野3丁目)
毎週火曜日	社会福祉センター体育館(宮園2丁目) 中央公民館岩木館(賀田1丁目) 堀越公民館(門外2丁目) 松森会館(松森町) 桔梗野団地集会所(桔梗野3丁目) 三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬)
毎週水曜日	泉野多目的コミュニティ施設 市民体育館(五十石町)
指定水曜日	船沢公民館(折笠字宮川) 北辰学区高杉ふれあいセンター(独狐字山辺)
毎週木曜日	中野集会所(中野2丁目) 金属町体育センター 東目屋ふれあいセンター(中野字中豊田)
毎週金曜日	千年交流センター(原ヶ平5丁目/午前開催) 町田地区ふれあいセンター(町田1丁目)
指定金曜日	和徳公民館(大久保字沼田)

青森県武道館武道教室



▼日程と内容 4月11日(木)～令和7年3月22日(土)

	曜日	時間
柔道	毎週火・金曜日	午後6時30分～9時
空手道	毎週月・木曜日	午後7時～9時
少林寺拳法	毎週火・土曜日	午後7時～9時
剣道	毎週土曜日	午後4時～7時
なぎなた	毎週金曜日	午後7時～9時

▼ところ 青森県武道館柔道場・剣道場

▼対象 小学生以上

▼参加料 月額800円(別途スポーツ安全保険料を支払うか、各自で傷害保険に加入を/少林寺拳法のみ別途協会登録料が必要)

■問い合わせ・申込先 青森県武道館(豊田2丁目、☎26-2200、水曜日は休み)

無料 テニス教室

①ラケットテニス教室

▼とき 5月7日～7月16日の毎週火曜日(6月18日は除く)、午前10時～11時45分(全10回)
▼ところ 市民体育館(五十石町)競技場
▼対象 一般=15人
▼持ち物 室内シューズ

②テニス体験教室

▼とき 午前の部…4月24日～7月17日の毎週水曜日(5月22日・29日、6月26日、7月3日・10日は除く)、午前10時～正午(全8回)/夜の部…5月7日～6月25日の毎週火曜日、午後7時～9時(全8回)
▼ところ 運動公園(豊田2丁目)庭球場
▼対象 テニス未経験者やラリーが続かない人=各部10人(学生を除く)

▼申し込み方法 ①と②夜の部…4月19日(金・必着)/②午前の部…4月15日(月・必着)までに、往復はがき(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>・未成年の場合は保護者氏名を記入)で申し込みを。