

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

各種スポーツ教室

共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ（室内の教室のみ）を持参し、防寒対策をし、運動できる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設に確認を。

トレーナーが教えるスプリント教室

時 2月8日(土)・15日(土)・22日(土)、午後1時～1時50分
所 西小学校(茜町3丁目) 体育館
対 小学校2年生～中学生=各回15人(先着順)
料 1回1,000円 申 電話
問 ファイテン JAC (山崎さん、☎ 090-7930-0180)

スポーツキッズ体育教室

時 2月9日(日)・16日(日)・23日(日)祝、午前9時～9時50分
所 千年小学校(小栗山字川合) 体育館
対 小学校2～5年生=各回10人(先着順)
料 1回900円 申 電話
問 ファイテン JAC (山崎さん、☎ 090-7930-0180)

市民弓道教室

時 2月24日～3月27日の毎週(月)木、午前10時～正午
所 県武道館(豊田2丁目) 近的弓道場
対 市民=5人 料 1,000円(傷害保険料込み)
申 2月14日(金)までに、電話で。
問 弘前弓道会(福島さん、☎ 090-5231-9562)

理学療法士によるピラティス教室

時 3月3日(月)・10日(月)・17日(月)、午前10時～11時(全3回)
所 河西体育センター(石渡1丁目) 会議室
対 18歳以上(高校生不可)=6人(先着順)
料 4,000円(傷害保険料込み) 申 電話
問 河西体育センター(☎ 38-3200)



◆…住所・氏名(ふりがな、未成年の場合は保護者氏名も)・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。

スポーツ振興くじを活用しています

市では、独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成金の交付を受け、岩木山総合公園(百沢字裾野)の体育館照明をLED照明に改修しました。
問 スポーツ振興課(☎ 40-7115)



水泳教室

◎クロール水泳教室
時 2月25日～3月18日の毎週(火)、午後1時～2時
◎背泳ぎ水泳教室
時 2月28日～3月21日の毎週(金)、午前10時～11時
～共通事項～
所 温水プール石川
対 各10人
持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル
申 2月14日(金・必着)までに、往復はがき(◆)で。
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎ 49-7081)



新極真会 空手教室 一カ月無料体験会

時と対象
●4歳以上の未就学児…3月6日(木)・13日(木)・27日(木)、午後5時～5時45分
●小学校1～3年生…3月16日(日)・23日(日)・30日(日)、午後5時～6時15分
●小学校4～6年生…3月16日(日)・23日(日)・30日(日)、午後6時30分～7時45分
●中学生～シニア…3月6日(木)・13日(木)・27日(木)、午後7時15分～8時30分
所 県武道館(豊田2丁目)
申 電話か専用フォームまたはEメールで。
問 新極真会弘前道場(工藤さん、☎ 080-6013-1313、E shinkyokushinkarate.aomori@gmail.com)



小さな掛金 大きな補償
スポーツ安全保険にご加入を

スポーツ安全保険は、スポーツ活動や文化活動、ボランティア活動などの団体活動における事故を補償する制度です。4人以上の団体から加入できます。
申し込み方法などの詳細は、スポーツ安全協会ホームページで確認するか、問い合わせを。
問 (公財) スポーツ安全協会(☎ 0570-087109 / 携帯電話やIP電話からかける場合は☎ 03-5510-0033)



休日在宅当番

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に(一社)弘前市医師会・(一社)弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。



▲弘前市医師会 ▲弘前歯科医師会

	内科 時 午前9時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時 午前10時～午後4時	歯科 時 午前9時～正午	
2月	2(日)	五日市内科医院(植田町) ☎ 35-4666	なし	よりみつ歯科クリニック(南城西2丁目) ☎ 88-6402
	9(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	あべ耳鼻咽喉科(宮川1丁目) ☎ 26-6116	波多野歯科医院(徳田町) ☎ 32-2861
	11(火)祝	なし	なし	柴田歯科医院(賀田1丁目) ☎ 82-5322
	16(日)	佐藤内科小児科取上医院(取上2丁目) ☎ 33-1191	なし	中畑歯科診療所(山道町) ☎ 32-6650
	23(日)祝	弘前温泉養生医院(真土字勝剣林) ☎ 82-3377	めとき眼科クリニック(北横町) ☎ 40-0691	沢田歯科クリニック(茂森新町1丁目) ☎ 26-7176
3月上旬	2(日)	関医院中津軽診療所(賀田1丁目) ☎ 82-3006	なし	そうた歯科クリニック(豊原1丁目) ☎ 26-6085
	9(日)	さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	なんば耳鼻咽喉科(高田5丁目) ☎ 55-8749	桔梗野歯科(桔梗野2丁目) ☎ 35-8177

◎上記のほか市急患診療所(野田2丁目、☎ 34-1131)において、内科・外科・小児科の診療を行っています。
①休日…午前10時～午後4時
②夜間…午後7時～午後10時30分(内科・小児科のみ)

◎休日当番の割り当てがない日や、市急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話(☎ 32-3999)をご利用ください。



◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。
▼こども医療でんわ相談 ☎ #8000 (15歳未満) ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119 (15歳以上)

まちなか健康交流イベント in ヒロロ

簡易型 QOL 健診や企業等の健康プログラムを体験できるイベントです。子どもと参加できるワークショップもあります。見て・聞いて・体験して、楽しく健康に暮らすコツを見つけませんか。
時 2月15日(土)・16日(日)の午前10時～午後3時(QOL健診の最終受け付けは午後2時30分)
所 ヒロロ(駅前町)3階健康ホール イベントスペース
QOL健診の申し込み方法などは、市ホームページで確認を。
問 商工労政課(☎ 35-1135)



ヒロロで QOL 健診

時 ①3月5日(水)・②26日(水)の午前10時～正午
所 ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
対 各回20人(先着順)
測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔(唾液)

申①は2月21日(金)、②は3月14日(金)までに、電話で。
問 健康増進課(☎ 37-3750)

冬の岩木山麓でスノーシューハイイク体験&温泉

時 3月8日(土)、午前9時～午後1時(悪天候の場合は中止)
集合場所 ペンションワンダーランド(常盤野字黒森)
内 岩木山麓の嶽周辺をスノーシュー(西洋輪かんじき)でハイキング(約3km)、温泉入浴(希望者のみ)、昼食
対 小学校4年生以上=10人(小学生が参加する場合は保護者同伴)
※応募多数の場合は抽選とし、2月27日(木)以降にEメールで結果を連絡します。
料 1人1,000円(昼食代ほか)
持 飲み物、おやつ、入浴道具(必要な人)、防寒服上下、防寒靴
※スノーシュー、ストックは無料で貸し出します。
申 2月26日(水)までに、専用フォームで。
問 岩木みらい協議会事務局(岩木総合支所総務課内、☎ 82-1621、E soumu-i@city.hirosaki.lg.jp)

