

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、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。

ヨガ教室

時 3月22日(土)・29日(土)の午前10時～11時
所 三省地区交流センター（三世寺字鳴瀬）
対 各15人
¥ 500円（1日だけ参加の場合も同料金）
持 ヨガマット（貸し出し可）
申 3月16日(日)までに、電話または窓口で。
問 三省地区交流センター（☎95-3760、(月)〈祝〉の場合は翌日）は休館日）

新年度から始めよう！スポーツレクリエーション体験祭り！～新生活スポーツライ～

時 3月23日(日)、午前10時～午後3時（開始時間は各教室ごとに異なります）
所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース、多世代交流室、4階市民文化交流館ホールほか
内 体験型プログラム…カヌーやボッチャなど全5種目（スタンプラリー形式／当日の参加可）／教室型プログラム…①走り方、②野球、③新体操、④体育スクール、⑤バレーボール、⑥チアダンス、⑦ブレイクダンス、⑧フラダンス・タヒチアンダンス（①～⑧いずれも要予約／先着順／対象年齢や定員数はそれぞれ異なるため、ヒロロスクエアホームページ等で確認を）
申 窓口、電話、専用フォーム
その他 未就学児～中学生のスポーツ用品交換会を同時開催します（用品回収は3月22日(土)、午後1時～7時）
問 市民文化交流館（ヒロロ3階、☎35-0154、午前8時30分～午後9時）



元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるトランポリン、バク転教室
時 3月26日(水)、①午前10時から／②午前11時から／③午後1時から（いずれも時間は45分）
所 岩木文化センター「あそべる」(賀田1丁目) ホール
内・対 ①・②トランポリン教室…5歳～小学生／③バク転教室…小学生以上
 ※いずれも定員は各回20人（先着順）
¥ 各回900円
申 電話
その他 はだしで実施します。
問 N's トランポリンクラブ（外崎さん、☎070-1144-7091、午前10時～午後6時）

元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるトランポリン、バク転教室

春休み短期水泳教室
時 ①3月26日(水)・28日(金)・31日(月)の午前10時～11時／②4月2日(水)～4日(金)の午前10時～11時

春休み短期水泳教室

時 ①3月26日(水)・28日(金)・31日(月)の午前10時～11時／②4月2日(水)～4日(金)の午前10時～11時

所 温水プール石川
対 ①小学校1～3年生＝8人／②小学校4～6年生＝10人（いずれも4月からの学年）
持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル
申 3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）

元Jリーガー平川正城氏によるサッカー教室&トークショー

時 3月30日(日)、①午前9時～10時／②午前10時10分～11時25分／③午前11時35分～午後0時50分／④午後1時30分～3時30分
 ※①～③はサッカー教室、④はトークショーを実施
所 ①～③岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）体育館／④岩木文化センター「あそべる」(賀田1丁目) ホール
対 ①小学校2～4年生、②小学校5年生～中学生、③高校生以上＝各25人（先着順／いずれもサッカー経験者のみ）／④＝500人（先着順）
¥ 1,500円（①～③のみ）
持 サッカーボール（①～③のみ）
申 ①～④いずれも事前に、電話で。
問 ファイテンアスリートサポートシステム(山崎さん、☎090-7930-0180、午前10時～午後6時)



金属町体育センターの教室

◎気軽にスポーツ体験教室
時 4月4日～6月13日の毎週(金)、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、トレーニングルーム
内 ソフトバレーボールやラージボール卓球などの軽スポーツ
対 20人
◎スポーツチャレンジ教室
時 4月8日～7月1日の毎週(火)、午前10時30分～正午（4月29日・5月6日を除く／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やラージボール卓球などの軽スポーツ
対 15人
◎ソフトバレーボール体験教室
時 4月10日～6月12日の毎週(木)、午前10時30分～正午（全10回）
所 金属町体育センター体育室
対 18人
◎リフレッシュ☆ストレッチ教室
時 4月12日～6月28日の毎週(土)、午前10時30分～11時30分（5月3日・6月7日を除く／全10回）

時 とき **所** ところ **内** 内容 **対** 対象・定員 **¥** 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** Eメール

所 金属町体育センター集会室
対 15人
～共通事項～
申 3月14日（金・必着）までに、往復はがき（◆）で。
問 金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

ソフトバレー教室

時 4月9日(水)・16日(水)の午後1時30分～3時30分
所 サンライフ弘前（豊田1丁目）
対 各10人
¥ 100円
申 電話
問 サンライフ弘前（☎27-2811、第4(土)は休館日）



体づくり教室

時 ①水曜日コース…4月9日～6月18日の毎週(水)、午後2時～3時30分（全11回）／②木曜日コース…4月10日～6月19日の毎週(木)、午後1時30分～3時（5月15日を除く／全10回）
所 ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
対 各コース＝15人
内 ストレッチ体操や筋力トレーニングなど
申 3月21日（金・必着）までに、往復はがき（◆）で。
問 市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）

弘前 B&G 海洋センターの教室

◎ボディバランス改善教室（水曜日コース）
時 4月9日～6月25日の毎週(水)、午前10時～11時（全12回）
所 弘前 B&G 海洋センター会議室
対 5人
◎ボディバランス改善教室（木曜日コース）
時 4月10日～6月26日の毎週(木)、午前9時50分～10時50分（全12回）
所 弘前 B&G 海洋センター武道館
対 30人程度
◎ストレッチ体操教室
時 4月14日～6月30日の毎週(月)、午後1時30分～2時30分（全12回）
所 弘前 B&G 海洋センター武道館
対 30人程度
～共通事項～
申 3月21日（金・必着）までに、往復はがき（◆）で。
問 弘前 B&G 海洋センター（〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545）

（◆）…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。



弘前市食生活改善推進委員会

File.159

食改さんおすすめ レシピ

食物繊維たっぷりレシピ

カリフラワー入りポテトサラダ

1人分の野菜使用量 40g

材料 4人分

ジャガ芋……………中1個（100g）
 カリフラワー（茎・芯を除く）…160g
 ツナ水煮缶……………1缶（70g）
 A 食塩……………小さじ1/6
 マヨネーズ……………大さじ2
 酢……………小さじ1
 こしょう……………少々
 刻みパセリ……………少々

①ジャガ芋は皮をむいて1.5cm角に、カリフラワーはひと口大に切る。
 ②鍋に①と材料が隠れる程度の水を入れ、ジャガ芋が軟らかくなるまでゆでる。
 ③ザルに②をあげてよく冷まし、水気を切ったツナ缶、Aの調味料と一緒にあえる。
 ④器に盛り付けて刻みパセリをふりかける。

おすすめポイント♥
 カリフラワーを加えることで、ほんのり甘味のある、しっとりした食感に仕上がります。



▲弘前市食生活改善推進員について

■1人分の栄養量
 エネルギー／79kcal、たんぱく質3.5g、脂質／4.5g、カルシウム／12mg、食物繊維／3.4g、食塩相当量／0.5g