

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ファックス Eメール

スポーツ指導員による教室

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。

①テニス体験教室（午前）

時 4月23日～6月25日の毎週(水)、午前10時～正午（5月21日・28日を除く全8回）

②テニス体験教室（夜）

時 5月13日～7月1日の毎週(火)、午後7時～9時（全8回）

～①・②の共通事項～

所 運動公園（豊田2丁目）庭球場

対 テニス未経験者やラリーが続かない市民＝各教室10人（学生を除く）

③体力づくり教室

時 5月2日～7月18日の毎週(金)、午前10時30分～11時30分（5月9日・30日、6月13日を除く全9回） 対 市民＝20人

④ラケットテニス教室

時 5月13日～7月15日の毎週(火)、午前10時～11時45分（全10回） 対 市民＝15人

⑤ストレッチ体操&ウォーキング教室

時 5月13日～7月15日の毎週(火)、午後2時～3時30分（全10回） 対 市民＝20人

～③・④・⑤の共通事項～

所 市民体育館競技場

～全共通事項～

申 往復はがき（◆）／①…4月15日（火・必着）まで、②～⑤…4月20日（日・必着）まで

問 市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）

⑥プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室

時 ①4月28日～6月16日の毎週(月)、午前9時30分～10時30分（全8回）／②5月2日～6月13日の毎週(金)、午後1時30分～2時30分（全7回）

所 河西体育センタープール 対 市民＝各コース12人程度 持 水着、水泳帽、タオル

⑦チェア体操教室

時 ①水曜日コース…4月30日～6月18日の毎週(水)、午前10時～11時15分（全8回）／②木曜日コース…5月1日～6月19日の毎週(木)、午後1時30分～2時45分（5月8日を除く全7回）

所 ①河西体育センター会議室／②市民体育館（五十石町）フィットネスルーム

対 市民＝①8人程度／②12人程度

⑧ヒロロで走ろう！かけっこ教室

時 5月2日～6月20日の毎週(金)、午後4時30分～6時（5月30日と6月6日を除く全6回）

所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

対 市内の小学生＝15人程度

⑨かけっこ教室

時 ①月曜日コース…5月12日～6月23日の毎週(月)、午後4時45分～6時15分（全7回）／

②水曜日コース…5月14日～6月25日の毎週(水)、午後4時30分～6時（全7回） 所 ①河西体育センターアリーナ／②弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）競技場

対 市内の小学生＝各25人程度

～⑧・⑨の共通事項～

持 なわとび

～全共通事項～

申 往復はがき（◆）／4月16日（水・必着）まで 問 河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200）

⑩ゆったり体力UPストレッチ教室

時 4月23日～6月18日の毎週(水)、午後1時30分～2時30分（5月7日を除く全8回）

所 市民体育館（五十石町）フィットネスルーム

対 市民＝12人

⑪～認知症予防をしよう！～☆楽しく健康教室☆

時 4月24日～6月12日の毎週(木)、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所 対 市民＝12人

～共通事項～

申 往復はがき（◆）／4月14日（月・必着）まで 問 金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

⑫バタフライ教室

時 4月22日～6月24日の毎週(火)、午後1時～2時（4月29日と5月6日を除く全8回） 対 市民＝10人

⑬平泳ぎ教室

時 4月24日～6月26日の毎週(木)、午後1時～2時（全10回） 対 市民＝10人

～共通事項～

持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル

申 往復はがき（◆）／4月14日（月・必着）まで 問 温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081）

（◆）…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明記／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。



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
4月	6(日)	今村クリニック（松原西2丁目） ☎ 88-3090	よしだ耳鼻科・小児科（中野2丁目） ☎ 33-2306	あおば歯科医院（桔梗野4丁目） ☎ 31-3343
	13(日)	さがらクリニック（桔梗野1丁目） ☎ 37-2070	なし	石岡歯科医院（松森町） ☎ 32-1078
	20(日)	場崎クリニック（代官町） ☎ 38-6600	めとき眼科クリニック（北横町） ☎ 40-0691	スクエア歯科（富田3丁目） ☎ 39-4180
	27(日)	弘前温泉養生医院（真土士勝剣林） ☎ 82-3377	なし	デンタルオフィスよしだ（早稲田3丁目） ☎ 26-2525
	29(火祝)	なし	なし	そうた歯科クリニック（豊原1丁目） ☎ 26-6085
5月上旬	3(土祝)	なし	いくこ耳鼻科クリニック（南瓦ケ町） ☎ 33-6373	くりの木デンタルクリニック（新町） ☎ 88-7676 弘前インター歯科クリニック（石川字平岡） ☎ 55-8214
	4(日祝)	沢田内科医院（茂森新町1丁目） ☎ 37-7755	たかはし眼科（紺屋町） ☎ 31-3456	杉山歯科クリニック（泉野2丁目） ☎ 55-0811 ひかり歯科医院（大久保字西田） ☎ 55-5525
	5(月祝)	なし	あべ耳鼻咽喉科（宮川1丁目） ☎ 26-6116	あまない歯科医院（神田1丁目） ☎ 88-6400 遠藤歯科（代官町） ☎ 36-5560
	6(火振)	なし	あらいこどもクリニック／眼科クリニック（城東中央4丁目） ☎ 27-2233	よりみつ歯科クリニック（南城西2丁目） ☎ 88-6402
	11(日)	さがらクリニック（桔梗野1丁目） ☎ 37-2070	なし	柴田歯科医院（賀田1丁目） ☎ 82-5322

◎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。

▼青森県子ども医療でんわ相談 ☎ #8000（15歳未満） ▼あおり救急電話相談 ☎ #7119（15歳以上）