

Let's play!

各種スポーツ・体験教室

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楽しく散策ウォーク



時 6月18日～7月23日の毎週(水)、午前10時～11時45分(全6回) 所 金属町体育センター／りんご公園(清水富田字寺沢)／岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)周辺 対 市民=10人
申 往復はがき(◆)／6月10日(火)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

②チェア体操教室

時 7月1日～8月26日の毎週(火)(8月5日は休み)、午後1時30分～2時45分 所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム 対 市民=12人程度
申 往復はがき(◆)／6月16日(月)まで
問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)

③背泳ぎ教室

時 7月4日～8月15日の毎週(金)(8月8日は休み)、午後1時～2時 所 温水プール石川 対 市民=10人
申 往復はがき(◆)／6月13日(金)まで
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)

④ソフトバレーボール体験教室



時 7月4日～8月29日の毎週(金)(8月15日は休み／全8回)、午前10時30分～正午(7月25日は午後1時～2時30分)
所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)体育館 対 市民=20人
申 往復はがき(◆)／6月17日(火)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑤気軽にスポーツ体験教室

時 7月10日～9月11日までの毎週(木)(8月14日は休み／全9回)、午前10時30分～正午
所 金属町体育センター体育室 対 市民=15人
申 往復はがき(◆)／6月17日(火)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑥障がいのある小・中学生のB&G水に親しむ体験会

時 ① 7月6日(日)、午前10時30分～正午／② 8月3日(日)、午後1時～3時 所 ①…岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール／②…鶴田町B&G海洋センター艇庫(津軽富士見湖) 対 身体的および精神的に障がいのある小・中学生=10人程度(親子での参加可、ただし指導員の指示をある程度理

解できる人) 申 窓口または電話／6月15日(日)以降
問 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目、☎33-4545)

⑦認知症予防をしよう!楽しく健康教室

時 7月10日～9月11日の毎週(木)(8月14日は休み／全9回)、午後2時30分～3時30分
所 金属町体育センター集會室 対 市民=12人
申 往復はがき(◆)／6月17日(火)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑧ゆったり体力UPストレッチ教室

時 7月16日～9月10日の毎週(水)(8月13日は休み／全8回)、午後1時30分～2時30分 所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム 対 市民=12人
申 往復はがき(◆)／6月17日(火)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑨プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室

時 7月7日～9月8日の毎週(月)(9月1日は休み)、午前9時30分～10時30分 所 河西体育センタープール 対 市民=12人程度
申 往復はがき(◆)／6月16日(月)まで
問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)

⑩体カづくり教室

時 7月9日～9月17日の毎週(水)(7月30日・8月6日・13日は休み／全8回)、午後2時～3時30分／7月10日～9月18日の毎週(木)(7月24日・31日・8月14日は休み／全8回)、午後1時30分～3時 所 ヒロ口(駅前町)3階健康ホール 対 市民=各15人
申 往復はがき(◆)／6月20日(金)まで
問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)

⑪水泳教室【年長児】



時 6月24日～7月22日の毎週(火)、午後4時30分～5時30分(全5回) 所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール 対 市内の年長児=10人
申 往復はがき(◆)／6月13日(金)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

⑫小学生水泳教室【1・2年生】

時 6月27日～7月25日の毎週(金)、午後5時30分～6時30分(全5回) 所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール 対 市内の小学校1・2年生=10人
申 往復はがき(◆)／6月13日(金)まで
問 金属町体育センター(金属町〈★〉、☎87-2482)

金属町体育センター〈★〉の申込先…〒036-8245、金属町1の9

⑬登山教室



時 座学…6月13日(金)、午後7時～8時30分／実技…6月22日(日)、午前7時～午後3時 所 座学…サンライフ弘前(豊田1丁目)／実技…大石神社駐車場集合(大森字勝山) 対 市民=10人
¥500円(テキスト代) 申 電話、Eメール／6月11日(水)まで(実技のみの申し込みは不可)
問 弘前勤労者山岳会(工藤さん、☎090-4887-2835、E info@hirosakirousan.net)

⑭ジュニアスプリント教室

時 6月14日(土)・28日(土)の午後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10人(先着順／要事前予約) ¥1回=1,000円
問 ファイテンJAC(山崎さん、☎090-7930-0180、午後4時～8時)

⑮SUP体験会



時 6月18日～9月14日(水)・(木)の午後5時～6時、(土)・(日)の正午～午後1時または午後5時～6時
所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール 対 小学生以上=各回6人(水に落ちても大丈夫な人／先着順)
¥1回=500円(傷害保険料、SUP 機材代含む) 団体割引=7人から団体予約
申 電話、申し込みフォーム
問 岩木B&G海洋センター(☎82-5700)

⑯市民弓道教室

時 6月21日～10月25日の毎週(土)、午前10時～正午 所 市立弓道場(笹森町)
対 初段以上の経験者=10人 ¥月1,000円(傷害保険料を含む) 申 6月15日(日)まで
問 弘前弓道会(海老名さん、☎090-5231-9562)

⑰レクリエーションダンス体験教室

時 6月20日(金)・27日(金)の午前11時30分～午後12時30分
所 笹森記念体育館(下白銀町)武道場 対 市民
問 ステップフレンズ(小田さん、☎32-7252)

⑱カヌー & SUP ツーリング in 津軽富士見湖

時 7月21日(月)祝、午前10時～正午(午前9時30分までに現地集合) 所 津軽富士見湖(鶴田町)
対 カヌーの部:小学生以上=初心者5人、経験者15人／SUPの部:小学校4年生以上=7人(経験者のみ) ¥Aプラン3,500円／Bプラン3,000円／Cプラン2,500円／Dプラン2,000円／Eプラン

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

ン3,500円／Fプラン3,000円
※親子で申し込みの場合、1人500円割引(舟艇・ライフジャケットレンタル代、傷害保険料含む)
申 申し込みフォーム、電話／6月15日(日)以降
問 弘前B&G海洋センター(☎33-4545)



⑲硬式野球体験



時 8月6日(水)・15日(金)・20日(水)・27日(水)、9月10日(水)・17日(水)・24日(水)・25日(木)、10月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)、11月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)、12月3日(水)・10日(水)・17日(水)の午後7時～9時
所 弘前克雪トレーニングセンター(豊田二丁目)主練習場(9月10日(水)、10月1日(水)・22日(水)、11月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)は、はるか夢球場で開催) 対 中学生=30人 ¥全20回分=2万5,000円(傷害保険料を含む)
※途中参加の場合は参加日数で徴収／キャンセルによる返金なし 申 電話
問 弘前克雪トレーニングセンター(☎27-3274)

⑳「痛みを当たり前にしない筋力ほぐしで変わる体」教室

時 7月11日(金)・14日(月)・25日(金)・28日(月)の午後1時から2時30分
所 市民体育館(五十石町)トレーニングルーム 対 市民(20歳以上)=15人 ¥4回分=4,000円
持 ヨガマット 申 6月20日(金)まで
問 戸塚さん(☎090-2340-4032)

㉑2025年空手体験教室(親子でも体験できます)

対 ・時 5歳～小学生…6月の毎週(日)の午前9時30分～10時30分、毎週(水)の午後6時30分～7時30分／中学生以上…6月の毎週(日)の午前10時30分～正午、毎週(水)の午後7時30分～9時
※6月15日(日)は休み
所 極真会館弘前道場(大清水2丁目)
問 極真会館青森支部弘前道場(石川さん、☎090-3361-6007)



(◆)…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。

Enjoy Sports!