

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・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夏休みかけっこ教室

時 7月24日(木)・25日(金)・28日(月)・30日(水)・31日(木)、8月1日(金)・6日(水)の①午後0時30分～2時、②午後2時30分～4時(全7回)
所 河西体育センター 対 小学生=各回20人程度
申 往復はがき(◆) / 7月14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)

②チェア体操教室

時 7月24日～9月25日の毎週(木)、午前10時～11時15分(8月14日、9月18日を除く)
所 河西体育センター会議室 対 市民=8人程度
申 往復はがき(◆) / 7月14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リフレッシュ☆ストレッチ教室

時 7月26日～9月27日の毎週(土)、午前10時30分～11時30分(9月13日を除く)
所 金属町体育センター集会所 対 市民=15人
申 往復はがき(◆) / 7月15日(火)まで
問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

④スポーツチャレンジ教室

時 7月29日～10月7日の毎週(火)、午前10時30分～正午(8月12日、9月16日・23日を除く全8回)
所 金属町体育センター体育室 対 市民=15人
申 往復はがき(◆) / 7月15日(火)まで
問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

⑤夏休み短期水泳教室【小学校高学年】

時 7月31日(木)、8月1日(金)・4日(月)の午前10時～11時(全3回) 所 温水プール石川
対 小学校高学年=10人
申 往復はがき(◆) / 7月15日(火)まで
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)

⑥夏休み短期水泳教室【小学校低学年】

時 8月4日(月)・5日(火)・7日(木)の午後1時30分～2時30分(全3回) 所 河西体育センター(石渡1丁目) プール 対 小学校低学年=10人
申 往復はがき(◆) / 7月15日(火)まで
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)

⑦津軽つながる体操

時 7月9日～令和8年3月25日の毎月第1週目を除く毎週(水)、午前10時～11時 所 南富田町体育センター和室 対 65歳以上の市民=10人
料 1回300円 申 窓口、電話
問 南富田町体育センター(☎34-6122)

⑧ジュニアスプリント教室

時 ①7月12日(土)、午後1時～1時50分 / ②7月19日(土)、午前8時45分～9時35分
所 ①西小学校(茜町3丁目)体育館 / ②堀越小学校(門外1丁目)体育館 対 小学校2年生～中学生=各回10人(先着順) 料 1回1,000円 申 Eメール
問 ファイテン JAC (E verdy1003_1003@yahoo.co.jp)

⑨パラスポーツ(ボッチャ、フライングディスク他)

時 7月5日～令和8年3月28日の主に(土)、①午前10時～正午、②午後1時～3時
※詳細はスポネットホームページで確認を。
所 市社会福祉センター(宮園2丁目)体育館 対 小学生以上=各回20人程度
料 1回300円(初回体験無料) 申 電話 / 前日まで
問 NPO法人スポネット弘前事務局(☎32-6523)

⑩～季節の不調に狙いを定める～せせらぎ温泉ヨガ

時 7月12日・19日・26日の毎週(土)、午後1時～2時 所 せせらぎ温泉(原ヶ平字奥野) 対 18歳以上の市民(高校生不可)=各回8人 料 1回1,500円(入浴料・ミネラルウォーター1本含む) 申 電話
問 せせらぎ温泉(☎55-0777)

⑪令和7年度市民グラウンド・ゴルフ初心者教室

時 7月20日(日)、午前9時～正午(小雨決行)
所 弘前市B&G海洋センター(八幡町1丁目)多目的広場 対 小学生以上=定員なし 料 小学生=無料、中学生以上=1人100円 申 電話 / 7月12日(土)まで
問 弘前市グラウンドゴルフ協会事務局(取上4丁目、☎33-8908)

⑫Night カヌー

時 8月6日(水)・9日(土)・16日(土)・20日(水)、時間は(水)…午後6時30分～8時 / (土)…午後6時～7時30分 所 城北ファミリープール(八幡町1丁目) 対 小学生以上=各回初心者5人、経験者5人
料 1人1回=1,000円(損害保険料を含む) 申 電話、専用フォーム / 7月19日(土)以降
問 弘前市B&G海洋センター(☎33-4545)

⑬剣道暑中稽古

時 7月21日(月)祝～25日(金)の午前6時～7時30分(全5回) 所 市民体育館(五十石町)競技場
対 幼児以上=150人 申 電話
問 市民体育館(☎36-2515)

⑭SUP DE 運動会(SUP 経験者のみ)

時 8月10日(日)、①午前10時～正午 / ②午後1時30分～3時30分
所 第三市民プール(八幡町3丁目)
対 ①小・中学生=16人、②高校生以上=16人
料 1人1,500円(損害保険料を含む)
申 専用フォーム
問 岩木B&G海洋センター(☎82-5700)

⑮はるか夢球場フィールドナイトヨガ

時 8月8日(金)・29日(金)の午後7時～8時(雨天中止)
所 はるか夢球場(豊田2丁目)野球場
対 高校生以上 料 1回1,000円(別途ヨガマットレンタル1枚100円) 申 電話
問 運動公園(☎27-6411)

⑯市民ソフトテニス教室

時 8月2日～24日の毎週(土)(日)、午前9時30分～正午(8月10日を除く全7回)
所 鷹揚園庭球場(弘前公園内) 対 小学生以上(小・中学生は保護者の同伴が必要) 持 テニスシューズ
問 弘前ソフトテニス協会(吉田さん、☎090-2026-8579)

第38回 市民の健康まつり

7月13日(日)

午前10時～午後3時

所 ヒロロ(駅前町)3階ヒロロススクエア、4階市民文化交流館ホール

健康増進課(☎37-3750)

健康について楽しく学べる催しが盛りだくさんのイベントです。ぜひお越しください。

【市民文化交流館ホールの催し】

- 歯と口の健康に関するパネル展示
午前10時～午後2時
- 児童ポスター、川柳・俳句表彰式
午前10時30分～11時30分
健康などをテーマとした市内小学生の大賞・金賞作品の表彰式
- 「弘前市健康づくり表彰」表彰式
午後0時30分～0時50分
健康づくり活動に自主的・積極的に取り組む市民、企業、市民団体を表彰
- 特別講演会 午後1時～2時
テーマ「健康な時から知っておきたいこれからのことー終活・家族会議・在宅医療についてー」
講師 弘前市医師会理事(医)伊東クリニック 院長 伊東 重豪 先生

【ヒロロススクエアの催し】

体験コーナー

- 心肺蘇生法・AED体験
- 小児の心音聴取体験
- スマート和食[®]試食体験
- 歯科模型製作体験
- 薬剤師体験
- 野菜 BINGO
- 指先血管観察

展示・測定コーナー

- 自己血糖検査
- 骨密度測定
- 手指消毒チェック
- 推定野菜摂取量測定
- 体組成測定
- 長座体前屈・立ち上がり測定

相談コーナー

- 健康相談
- 栄養相談
- リハビリ相談
- 子育て相談
- 発達相談

その他いろいろ

- クイズラリー(参加賞贈呈)
- 健康に関する本の展示・貸し出し

17日(木)の正午まで

- 児童ポスター、川柳・俳句入賞作品展示
- 弘前市健康づくり表彰受賞者紹介展示
- 弘前大学 COI-NEXT 紹介展示

混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

(◆)…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。