

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 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トレーナーが教えるスプリント体験教室

時 ①8月9日(土)の午前8時45分～9時35分／②8月23日(土)・30日(土)の午後1時～1時50分
所 ①堀越小学校(門外1丁目)体育館／②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) 料 1回1,000円
申 Eメール(希望日時、氏名、保護者氏名、電話番号を明記)
問 ファイテンJAC (E verdy1003_1003@yahoo.co.jp)

②SUMMER EVENT 2DAYS

時 8月16日(土)・17日(日)の①午前9時30分～11時30分、②午後1時30分～3時30分
所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール
内 カヌー、SUP、水上遊具体験、ミニゲームチャレンジ、スタンプラリー
対 小学生と保護者=各回20人(先着順) 持 バスタオル、着替え(水に落ちてよい服装、ウォーターシューズまたははだしで参加を)
申 専用フォーム
問 岩木B&G海洋センター (☎ 82-5700)

③市民水泳教室

時 8月21日～10月9日の毎週(木)、午後6時30分～7時30分
所 河西体育センター(石渡1丁目)プール 対 高校生以上の初心者=10人 持 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル 申 電話
問 弘前水泳協会(今さん、☎ 090-8258-6465)

④かけっこ教室

時 ①8月25日(月)・28日(木)、9月1日(月)・8日(月)・11日(木)・25日(木)・29日(月)、10月2日(木)の午後4時45分～6時15分／②9月5日～10月31日の毎週(金)(9月19日を除く全8回)、午後4時30分～6時
所 ①河西体育センター／②弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目) 対 小学生=各25人程度
持 なわとび 申 往復はがき(◆)／8月15日(金)まで
問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)

⑤理学療法士によるピラティス教室

時 8月25日(月)、9月1日(月)・8日(月)の午前10時～11時 所 河西体育センター(石渡1丁目)会議室
対 18歳以上=7人(高校生を除く) 料 4,000円(全3回分、傷害保険料込み) 申 電話、窓口
問 河西体育センター(☎ 38-3200)

⑥温水プール石川の教室

◎4泳法キック教室
時 8月27日～10月8日の毎週(水)の午後1時～2時(9月10日を除く全6回)
◎平泳ぎ教室
時 8月28日～10月2日の毎週(木)の午後1時～2時(全6回)
～共通事項～
所 温水プール石川 対 市民=各10人 持 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル 申 往復はがき(◆)／8月15日(金)まで
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎ 49-7081)

⑦市民体育館の教室

◎体づくり教室
時 8月29日～10月31日の毎週(金)の午前10時30分～11時30分(9月19日、10月17日を除く全8回)
対 市民=20人
◎ラケットテニス教室
時 9月2日～10月28日の毎週(火)の午前10時～11時45分(9月23日を除く全8回)
対 市民=15人
◎ストレッチ体操&ウォーキング教室
時 9月2日～10月28日の毎週(火)の午後2時～3時30分(9月23日を除く全8回)
対 市民=20人
～共通事項～
所 市民体育館競技場 申 往復はがき(◆)／8月15日(金)まで
問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)

⑧運動公園の教室

◎テニス教室(夜)
時 9月2日～11月4日の毎週(火)の午後7時～9時(9月23日、10月14日を除く全8回)
◎テニス教室(午前)
時 9月3日～10月29日の毎週(水)の午前10時～正午(10月15日を除く全8回)
～共通事項～
所 運動公園(豊田2丁目)庭球場 対 未経験者やラリーが続かない市民=各10人(学生を除く) 申 往復はがき(◆)／8月15日(金)まで
問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)

⑨岩木B&G海洋センターの教室

◎ユニカール体験教室
時 9月5日(金)・12日(金)・17日(水)・24日(水)・25日(木)、10月1日(水)・8日(水)の午後1時30分～3時
所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)トレーニングルーム 対 市民=12人
※ユニカール…室内で簡単にできるカーリング
申 往復はがき(◆)／8月15日(金)まで
問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)

⑩青森県武道館ダンスワークショップ「SPECIAL DANCE」

時 9月21日(日)、午前10時～午後2時
所 県武道館(豊田2丁目)補助競技場
対 小学生以上=60人程度(先着順)

(◆)…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。

申 県武道館ホームページからダウンロードした申込用紙をファクスか持参で提出／8月31日(日)まで
問 県武道館(☎ 26-2200、F 26-2206)



⑪エアロビクス体験会

時 9月22日(月)・25日(木)の午前9時30分～11時
所 弘前文化センター(下白銀町)2階小ホール
対 女性=10人(初心者・高齢者歓迎)
申 電話、ファクス、Eメール(住所〈町名まで〉、氏名〈ふりがな〉、年齢、電話番号、希望日〈両日参加も可〉を明記)／9月3日(水)まで
問 中央公民館(☎ 33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、月)と第3(火)は休み

シニア・福祉

65歳以上の市民 =100人

ヒロロ高齢者健康トレーニング教室

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行う教室です。健康増進や介護予防にご活用ください。

時 10月～令和8年3月の(月)～(土)、①午前8時40分～、②午前9時40分～、③午前10時40分～、④午後1時50分～、⑤午後2時50分～、⑥午後3時50分～(いずれも50分程度／週1回)
※利用開始から最長6カ月利用可能
所 ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室
申 往復はがき／8月20日(水・必着)まで
※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、

はがき1枚で連名の申し込みが可能／希望時間を考慮した上で利用者を決定し、9月上旬以降に結果を郵送でお知らせします。
【注意事項】不整脈がある人、6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人、利用当日に教室開始前の血圧測定で、収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回／分以上に1つでも該当した人は、その日の利用はできません。

<p>〒036-8003 往信 健康トレーニング教室 行</p>	<p>ここは 空欄</p>	<p>〒(自宅の郵便番号) 返信 申し込みする人の氏名 申し込みする人の住所</p>	<p>■ 氏名 ■ 生年月日 ■ 住所 ■ 電話番号 ■ 希望曜日・時間 第1希望 ○曜日 ○時○分～ 第2希望 ○曜日 ○時○分～ 第3希望 ○曜日 ○時○分～</p>	<p>連名の場合は、 応募者全員分を記入</p> <p>第2・3希望は 任意記入</p>
--	-------------------	--	---	--

▲応募はがき記入例

問 ヒロロ高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎ 35-0161、午前8時30分～午後5時)