

各種無料相談

名 称	と き	と ころ	内 容	問い合わせ・申込先
目の見え方などに関する相談教室	6月21日、8月23日、9月27日、11月29日の午前10時～正午、午後1時～3時	総合学習センター（末広4丁目）	見えにくさへの対処方法、見え方に配慮した遊ばせ方・育て方、学級での指導方法、生活に活用できる便利グッズの紹介など ※事前の申し込みが必要。保護者や学校の先生なども利用できます。	ロービジョン相談支援センター（県立盲学校内、☎青森017・726・2239、平日の午前9時～午後4時）
くらしとお金の安心相談会	7月4日（水）、午前10時～午後4時	市民生活センター（駅前町、ヒロ口3階）	生活再建や債務整理に必要な資金の貸し付けに関すること ※事前の申し込みが必要。	消費者信用生活協同組合青森事務所（☎青森017・752・6755）

各種スポーツ・体操教室

教室名	と き	と ころ	内 容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①キッズサッカー スクール in 東北女子短期大学	3月末までの毎週水曜日、午後3時～4時	東北女子短期大学体育館（上瓦ケ町）	サッカー体験	4歳～6歳の幼児	入会金＝5,940円、年会費＝6,480円、月会費＝3,240円	ブランデュエ弘前FC事務局（☎35・2012 H info@blancdieu-hirosaki.com） ※②は6月21日までに申し込みが必要。（※2）
②大人のサッカー 交流会	6月23日（土）、午後7時～9時	青森県武道館（豊田2丁目）	アイスブレイク、レクリエーション、ウォーキングサッカー	20歳以上の市民＝20人	1,000円	7月31日までに、青森県武道館ホームページに掲載している申し込み用紙に記入し、ファクスか直接、青森県武道館（☎26・2200、 H 26・2206）へ。
③スポーツチャンバラ道場	8月12日・18日・19日の午前10時～正午		スポーツチャンバラ	小学生以下の子どもと保護者＝10組（先着順）	無料	
④岩木B&Gジュニア水泳教室	7月2日～8月6日の毎週月曜日（7月16日を除く）、午後6時～7時	岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）	水慣れ、クロール	身長130cm以上の小学生＝15人	無料	6月25日（必着）までに、岩木B&G海洋センター（〒036・1332、兼平字猿沢32の11、☎82・5700）へ。（※1）（※2）
⑤プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	7月5日～26日の毎週火・木曜日（24日を除く）、午後1時30分～2時30分	河西体育センター（石渡1丁目）	水中ウォーキング、水中ストレッチ、バランス力を高めるトレーニング、筋トレ、脳トレ	市民＝15人	無料	6月26日（必着）までに、河西体育センター（〒036・8316、石渡1丁目19の1、☎38・3200）へ。（※1）（※2）
⑥ソフトバレーボール体験教室	7月6日～7月27日の毎週金曜日、午前10時～11時45分	金属町体育センター	ボール慣れ、ルール説明、ゲーム	市民＝12人	無料	6月30日（必着）までに、金属町体育センター（〒036・8245、金属町1の9、☎87・2482）へ。（※1）（※2）
⑦～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆	7月10日～9月11日の毎週火曜日（7月17日を除く）、午後1時～2時		リズム体操、脳トレなど	市民＝10人	無料	
⑧2018ファミリーエンジョイテニス	7月7日（土）、午後1時～3時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）	キャッチボール、的当ゲーム、ストローク、ボレーなど	年少～小学校3年生とその保護者	500円（保険料含む、当日徴収）	6月30日までに、ファクス（住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・学年・保護者氏名・電話番号を記入）で、日本女子テニス連盟青森県支部（鍛〈きたえ〉さん、☎兼 H 26・2555）へ。（※2）
⑨市民グラウンド・ゴルフ初心者教室	7月15日（日）、午前9時～午後0時30分（小雨決行）		グラウンド・ゴルフの基礎知識	市民	100円（保険料含む）	
⑩Saturday Night カヌー教室 in 城北ファミリープール	子ども・親子の部＝7月7日・21日／大人の部＝7月28日、時間はいずれも午後6時～7時30分	城北ファミリープール（八幡町1丁目）	カヌーの基礎技術、浮遊体験など	小学生～一般＝各回10人	子ども＝1回500円、親子＝1回1,000円、大人＝1回700円（保険料含む）	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目、☎33・4545）
⑪ソフトテニス教室	7月7日～29日の毎週土・日曜日、午前10時～正午	鷹揚園庭球場（弘前公園内）	基本練習など	市民（未成年者は保護者同伴または要送迎）	無料	弘前ソフトテニス協会（築館さん、☎携帯090・3694・0796）
⑫水中エクササイズ	7月10日・24日の午後1時～1時45分	温水プール石川（小金崎字村元）	足腰に負担をかけずにできるエクササイズ	65歳以上の市民＝各回20人	無料	6月15日から、温水プール石川（☎49・7081）へ。
⑬体験・フォークダンスの集い	7月15日（日）、午後1時30分～3時30分	弘前文化センター（下白銀町）2階会議室	フォークダンス	市民	無料	弘前市フォークダンス協会事務局（佐々木さん、☎33・6537）（※2）
⑭体スッカリ体操教室	7月23日～10月29日の毎週月曜日、午前10時～11時	市民体育館（五十石町）フィットネスルーム	ストレッチ体操、体幹トレーニングなど	市民＝14人	無料	6月30日（必着）までに、市民体育館（〒036・8362、五十石町7、☎36・2515）へ。（※1）（※2）

※1…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号・教室名を記入の上、各申込先まで申し込みを。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。※2…室内用運動靴の持参を。
共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。

夏だ！
プールを楽しもう！！

市のプールが開場！

【第3市民プール・城北ファミリープール・岩木B&G海洋センタープールの利用について】

今年度のプールの一般開放についてお知らせします。健康維持のためにも積極的にご利用ください。

▽開場期間および休場日

①第3市民プール

（八幡町3丁目、☎37・2025）

▽開場期間 6月30日～9月2日の午前9時～午後6時（木曜日休場）

②城北ファミリープール

（八幡町1丁目、☎37・2024）

▽開場期間 6月30日～9月2日の午前9時30分～午後5時（火曜日休場）

③岩木B & G 海洋センタープール

（兼平字猿沢、☎82・5700）

▽開場期間 9月9日までの午前9時～午後9時～共通事項～

※夏休み期間は毎日開場。

※第2市民プール（中野3丁目）は休場します。
▽料金 障がい者、65歳以上の市民、市内の小・中学生や外国人留学生、ひろさき多子家族応援パスポートを持参の人は無料。住所や年齢などを確認できるものの提示を。

※その他の利用料金は、施設ごとに設定されていますので、市ホームページなどでご確認ください。

■問い合わせ先 開場期間中は各プールへ。①②のプール開放日以前は、市体育協会（☎37・5508）へ。

郷土文学館

無料開放

6月30日・7月1日の両日、文学館開館を記念して無料開放します。当日は、「昔の付録に挑戦!」、ワークショップ、クイズラリー（参加者にオリジナル缶バッジプレゼント）、歴代企画展スタンプ展示など各種イベントを行いますので、ぜひおいでください。

▽とき 6月30日・7月1日の午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

■問い合わせ先 郷土文学館（☎37・5505）

藤田記念庭園

無料開放

▽とき 6月24日（日）、午前9時～午後5時
▽内容 津軽塗の箸研ぎ体験（体験料1,400円）…午前10時～午後4時／真土保育園・岳陽保育園園児によるよさこい遊戯披露…午前10時～10時30分／第12回津軽煎茶の会（1回430円）…午前10時～午後3時／樹木匠が案内する観察会…午後1時～2時

※6月23日（土）は夜間開園を実施します。

■問い合わせ先 藤田記念庭園（☎37・5525）