

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び方・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(上瓦ヶ町)	サッカーアクティビティ	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	プランデュー弘前FC事務局(☎35・2012 ☎info@blancdieu-hirosaki.com) ※②は6月21日までに申し込みが必要。(※2)
②大人のサッカーフェスティバル	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	
③スポーツチャレンジバドミントン	8月12日・18日・19日の午前10時～正午	青森県武道館(豊田2丁目)	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	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、ファックスか直接、青森県武道館(☎26・2200、☎26・2206)へ。
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以上的小学生=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＜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	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	リズム体操、脳トレなど	市民=10人	無料	6月30日までに、ファックス(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☎26・2555)へ。 (※2)
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、的当てゲーム、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)	7月8日までに、グラウンド・ゴルフ協会(奥出さん、☎兼☎33・8908)へ。
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)	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	グラウンド・ゴルフの基礎知識	市民	100円(保険料含む)	7月8日までに、グラウンド・ゴルフ協会(奥出さん、☎兼☎33・8908)へ。
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体スッキリ体操教室	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。



【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。



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
▽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/樹木医が案内する観察会…午後1時～2時



▽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/樹木医が案内する観察会…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 郷土文学館(☎37・5505)