

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フライデーストレッチ教室	4月3日～6月26日の毎週金曜日(6月5日を除く)、午前10時～11時		ストレッチ体操	一般=40人(先着順)	3,000円(250円×12回、保険料込)	弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。 ※申し込み時に、参加できない日にちをお知らせいただいた場合に限り、参加する日数での参加料を徴収します。
②体ひきしめ! ヨガ教室	4月6日～6月15日の毎週月曜日(祝日を除く)、午後7時～8時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道館	初心者から参加できる体のストレッチ&ヨガ(ヨガマットは各自持参)	一般=各回25人(先着順)	1回500円(傷害保険料込、ヨガマットレンタルは1回100円)	弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。
③いつまでも健康で! 笑顔で健康体操	4月6日～9月28日の毎週月曜日(祝日、6月29日を除く)、午前10時～11時		やわらかいボールやお手玉を使用し、音楽やリズムに合わせた運動、簡単な脳トレ	おおむね60歳以上の人=30人	6,000円(保険料込) ※2回の分割払い可。	
④青森県武道館柔道教室	毎週火・金曜日、午後6時30分～9時		柔道教室	小学生～一般		
⑤青森県武道館空手道教室	毎週月・木曜日、午後7時～9時		空手道教室	小学生～一般		
⑥青森県武道館少林寺拳法教室	毎週火・土曜日、午後6時～9時	青森県武道館(豊田2丁目)	少林寺拳法教室	小学生～一般(協会への登録が必要)	月額500円(別途スポーツ安全保険料)	青森県武道館(☎26-2200)へ。
⑦青森県武道館剣道教室	毎週土曜日、午後4時～7時		剣道教室	小学生～一般		
⑧青森県武道館なぎなた教室	毎週金曜日、午後7時～9時		なぎなた教室	小学生～一般		
⑨スポネット弘前ランニングクラブ説明会・練習会	4月5日(日)、①午前9時30分～11時 ②午前11時～正午	①県武道館(豊田2丁目)会議室 ②運動公園(豊田2丁目)	①活動内容説明 ②試走練習会	市民	無料	事前にスポネット弘前事務局(☎32-6523)へ。
⑩スポネット弘前はじめての登山教室 活動説明会	4月14日(火)、午後7時～8時30分	ヒロロ(駅前町)ヒロロスクエア多世代交流室1	活動内容説明、年間スケジュール、登山の基本	市民	無料	
⑪ヒロロで走ろう! かけっこ教室	4月7日～28日の毎週火・金曜日、午後4時30分～6時	ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース	上手に体を使うための運動やトレーニングなど	市内の小学生=20人	無料	3月28日(土・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)
⑫健康ストレッチ&体操教室	4月8日～5月27日の毎週水曜日(4月29日、5月6日を除く)、午前10時30分～11時30分	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール	ストレッチ、脳トレを取り入れた体操など	市民=15人	無料	3月27日(金・必着)までに運動公園(〒036-8101、豊田2丁目3、☎27-6411)へ。(※1)、(※2)

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
⑬チェア体操教室	①4月7日～5月19日の毎週火曜日、午後1時～2時 / ②4月9日～5月14日の毎週木曜日、午前10時～11時	河西体育センター会議室	いすに座って出来るストレッチ、音楽に合わせてのリズム体操など	市民=各回10人	無料	3月28日(土・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)
⑭ソフトバレーボール体験教室	4月7日～5月12日の毎週火曜日(5月5日を除く)、午後1時30分～3時	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボールのルール説明、ボール慣れなど	市民=15人	無料	3月28日(土・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)
⑮楽しく散歩ウォーク	4月9日～7月30日の毎週木曜日(5月7日、7月23日を除く)、午前10時～正午	金属町体育センター他市内	ウォーキングの正しい歩き方や姿勢を指導	市民=15人	無料	3月28日(土・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)
⑯ゆったり体力UPストレッチ教室	4月11日～6月20日の毎週土曜日(5月23日を除く)、午前10時30分～11時30分	金属町体育センター集会所	ストレッチ体操と簡単な筋力の紹介	市民=12人	無料	3月28日(土・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)
⑰一般初心者バドミントン教室	4月8日～5月27日の毎週水曜日(4月29日、5月6日を除く)、午前10時～11時30分	岩木B&G海洋センター	ラケットの握り方からゲームまで	市民=20人	無料	3月31日(火・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)
⑱小学生水泳教室	4月14日～5月26日の毎週火曜日(5月5日を除く)、午後4時30分～5時30分	河西体育センター(石渡1丁目)	水慣れからクロールまで	市内の小学生=20人	無料	3月25日(水・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)
⑲一般初心者水泳教室	4月23日～5月28日の毎週木曜日、午後7時～8時		水慣れからクロールまで	市民=10人	無料	3月31日(火・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)

(※1) …往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名(希望コース)を記入の上、各申込先まで郵送を。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) …室内用シューズの持参を。 / 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。詳しい持ち物等は各施設に確認を。



【広報ひろさきに掲載の各種催しについて】

広報ひろさきに掲載した各種催し・教室等について、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合がありますので、ご了承ください。