

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初心者ジョギング教室	4月16日～5月28日の毎週木曜日(5月14日を除く)、午前10時～11時30分	運動公園内	ウォーキングや、ゆっくりペースでのジョギングの指導	市民＝10人	無料	4月9日(必着)までに、運動公園(〒036-8101、豊田2丁目3、☎27-6411)へ。 (※1)
②健康ウォーキング教室	4月21日～6月2日の毎週火曜日(5月5日を除く)、午前10時～11時		ウォーキングや、簡単にできるストレッチなど	市民＝10人	無料	4月13日(必着)までに、運動公園(〒036-8101、豊田2丁目3、☎27-6411)へ。 (※1)
③弘前さくらまつりお花見カヌー体験	4月18日・19日・21日・23日・24日・27日、5月4日の午前6時30分～午前7時30分	弘前公園西濠ポート乗り場	お花見カヌー体験(記念写真などの特典あり)	小学生以上＝各回10人(初心者、経験者各5人)	1人1回1,000円	参加希望日前日の午後3時までに、弘前B&G海洋センター(☎33-4545、hirobg@jomon.ne.jp)へ。
④～認知症を予防しよう!～☆楽しく健康教室☆	4月24日～5月22日の毎週金曜日、午後1時30分～2時30分	金属町体育センター集会所	軽いリズム体操や脳トレなど	市民＝10人程度	無料	4月15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)
⑤プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	4月27日～6月8日の毎週月曜日(5月4日を除く)、午後1時30分～2時30分	河西体育センター	水中ウォーキングの基本から応用までの指導	市民＝15人	無料	4月14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)
⑥足が速くなる教室～めざせ!1等賞～	4月29日(水・祝)・5月6日(水・振休)、小学校1～3年の部＝午前10時～正午、小学校4～6年の部＝午後1時～3時	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)	短距離走タイム測定、走りの指導・実践	小学校1～3年の部＝各40人／小学校4～6年の部＝各20人 ※いずれも先着順。	500円(傷害保険料込)	4月2日から、克雪トレーニングセンター(☎27-3274)へ。
⑦ウエイトリフティング教室	5月1日～6月30日の毎週火・金曜日、午後6時30分～7時30分		ウエイトリフティングの基本的なフォームの習得	小学校5年生以上～中学生＝15人程度	無料(保護者同伴見学可能)	各体育施設の窓口で申し込みを。弘前ウエイトリフティング協会(齋藤さん、☎090-8928-6563)(※2)
⑧少年少女陸上教室	5月2日・16日・30日、6月6日・27日、7月11日、8月29日、9月26日の午後1時30分～3時30分(雨天中止)	運動公園(豊田2丁目)	短・長距離、走幅跳び、ハードル走など	小学生	無料	弘前陸上競技協会(三上さん、☎090-2274-7516)
⑨ヒロ口健康サークル(5月)	5月12～26日の毎週火曜日、午前10時30分～11時50分(受け付けは午前10時～)	ヒロ口(駅前町)3階健康ホール	あつがる体操、あつがるストレッチ、ゴムバンドトレーニングなど	継続して参加できる40歳以上の市民＝30人程度	無料	4月15日(必着)までに、健康増進課(〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750)へ。 (※1)、(※2)

(※1) …往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢(生年月日)・電話番号・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。多数の場合は抽選で決定。/(※2) …室内シューズが必要。／**共通事項**…飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動できる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物などは各施設に確認を。

有 料 広 告

有 料 広 告

Health Information



健康の掲示板

弘前市保健センター(健康増進課、野田2丁目) ☎ 37-3750



母子保健

母子健康手帳の持参を。場所は弘前市保健センター(各指定医療機関での個別健診を除く)で、料金は無料です。なお、発熱など体調不良の場合は、次回に受診してください。対象者には個別に通知します(★は健康診査票が必要です)。

名 称		と き	内 容	対象・定員
乳幼児の健康診査	4か月児★ 7か月児★	各指定医療機関での個別健診		
	1歳6か月児★	集団健診：4月22日（水）・23日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分 ※集団健診を受診する前に指定医療機関での個別健診を受診してください。		
	3歳児	4月8日（水）・9日（木）／受付＝午後0時30分～1時15分	平成28年9月生まれ	
	1歳児歯科	4月15日（水）・16日（木）／受付＝午後0時30分～1時	平成31年4月生まれ	
	2歳児歯科★	対象＝平成29年10月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診		
離乳食教室	4月21日（火）、①【離乳食中期・後期】…午前11時～正午（受付＝午前10時40分～11時）／②【離乳食初期】…午後2時～3時（受付＝午後1時30分～2時）			①令和元年5月～9月生まれ…25組（先着順） ／②令和元年10月～12月生まれ…40組（先着順）
	離乳食講話、試食（保護者のみ） ※4月1日～17日に申し込みを（①と②それぞれ1回の申し込み可）。母子健康手帳・バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。			

- ・市で実施している健(検)診の詳しい内容は、毎戸配布している「健康と福祉ごよみ」をご覧ください。
- ・市に住民票のある協会けんぽ加入者(被扶養者)は、協会けんぽの特定健診と市のがん検診等を同時に受診できる場合があります。詳しくは申し込み時に問い合わせください。

健康と福祉ごよみはこちらから

健康と福祉ごよみ

検索



インターネット予約はこちらから



弘前市 集団検診

検索



弘前市食生活改善推進委員会

File.100

食改さんおすすめレシピ

地産地消レシピ

長芋生地のアップルピザ

材 料

材料 直径24cm1枚分

りんご	1/2個
バター	10g
ピザ用チーズ	40g
はちみつ	適宜
(ピザ生地)	
長芋	100g
小麦粉	60g
塩	少々

■1人分の栄養量(1/4切れ)

エネルギー／154kcal、たんぱく質／4.2g、脂質／5.1g、カルシウム／72g、食塩相当量／0.5g

- ①りんごはよく洗って半分に切り、種をとり皮付きのまま、薄く半月切りにする。
- ②長芋はひげ根をガスの火で焼いてから、よく洗い皮付きのまますりおろす。
- ③ボールに②と小麦粉、塩少々を入れ、ゴムベラでよく混ぜ、しっとりするまで混ぜ合わせる。
- ④クッキングシートに③の生地を丸く広げ、バターを小さくちぎってのせ、その上に①のりんごスライスをきれいに並べ、ピザ用チーズを散らす。
- ⑤250度に温めたオーブンで10～15分焼いて出来上がり。お好みではちみつを焼き上がりにかけるとよい。



おすすめポイント♥

◎生地は簡単混ぜるだけ、寝かせる手間もいりません。すぐ焼いてOKです。うす～くのばした生地はサクサクに、厚くのばすとモチモチになります。りんごと長芋は皮ごと利用し食品ロスも少なめの地産地消レシピです。

