

広報ひろさき7月号掲載 各種スポーツ・体験教室

全教室共通事項…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。

（◆）…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

○弘前市スポーツ指導員による各種教室

金属町体育センターの教室

①小学生水泳教室【3・4年生】 （岩木 B&G 海洋センタープール）	7月21日～9月1日の毎週火曜日（8月11日・25日を除く）、午後5時30分～6時30分、全5回
②ゆったり体力UPストレッチ教室 （金属町体育センター集会室）	8月5日～10月7日の毎週水曜日（8月12日、9月23日を除く）、午前10時30分～11時30分、全8回
③～認知症を予防しよう！～ ☆楽しく健康教室☆ （金属町体育センター集会室）	8月6日～10月8日の毎週木曜日（8月13日、9月24日を除く）、午後2時30分～3時30分、全8回
④気軽にスポーツ体験教室 （岩木 B&G 海洋センター体育館・トレーニングルーム）	8月7日～10月23日の毎週金曜日（8月14日、10月16日を除く）、午前10時30分～正午、全10回

■対象 ①市内小学3・4年生=8人、市民=②15人、③12人、④25人

■持ち物 ①水着、キャップ、ゴーグル、バスタオル ②③④屋内シューズ

■申込み方法 往復はがき（◆）／①7月14日（火・必着）まで ②③④7月17日（金・必着）まで

■問合せ 金属町体育センター（〒036-8245、金属町1-9、☎87-2482）

河西体育センターの教室

①夏休みかけっこ教室 (河西体育センターアリーナ)	7月27日(月)・29日(水)・30日(木)・31日(金)、8月5日(水)、7日(金)、10日(月)、①午後0時30分～2時、②午後2時30分～4時(各コース7回)
②チエア体操&リズムステップ教室 (河西体育センター会議室)	8月20日～10月8日の毎週木曜日、午前10時～11時15分、全8回
③チエア体操&リズムステップ教室 (市民体育館フィットネスルーム)	8月6日・20日、9月24日、10月8日・15日・29日、11月5日・12日・19日・26日(いずれも木曜日)、午後1時30分～2時45分、全10回

- 対象 ①市内小学生=各25人程度、市民=②8人程度、③12人程度
- 持ち物 ①屋内シューズ、なわとび ②③屋内シューズ
- 申込み方法 往復はがき(◆) / ①7月15日(水・必着)まで
- 問合せ 河西体育センター (〒036-8316、石渡1丁目19-1、☎38-3200)

温水プール石川の教室

夏休み短期水泳教室(低学年、 高学年) (温水プール石川)	<低学年> ①7月28日(火)～30日(木)、午後1時～2時、全3回 <高学年> ②8月5日(水)～7日(金)、午後1時～2時、全3回
-------------------------------------	--

- 対象 市内小学生 ①1～3年生=10人、②4～6年生=10人
- 持ち物 ①②水着、キャップ、ゴーグル、バスタオル
- 申込み方法 往復はがき(◆) / 7月15日(水・必着)まで
- 問合せ 温水プール石川 (〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)

○その他団体による教室

アクアビクス

とき	7月13日、8月24日(いずれも月曜日) 午後7時～7時45分
ところ	岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)プール
対象・定員	各回20人(定員になり次第締切)
参加料等	1人1回700円
内容	アクアビクス(水中エアロビクス) 水に落ちてよい服装、履物(裸足またはウォーターシューズ)、バスタオルが必要

- 申込み方法 電話・申込みフォーム
- 問合せ 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢32-11、☎82-5700)



柔道・躰道暑中稽古

とき	①柔道 7月22日(水)～25日(土)、午前6時～7時、全4回 ②躰道 7月22日(水)～24日(金)、午前6時～7時、全3回
ところ	弘前 B&G 海洋センター (八幡町) ①武道場 ②競技場
対象・定員	小学生以上=①各30人/②各20人(先着順/当日会場で申し込み)
参加料等	無料
内容	柔道、躰道の基本動作の稽古を行う(柔道着または動きやすい服装が必要)

■ 申し込み方法 **当日会場申込み**

■ 問合せ **弘前 B&G 海洋センター** (八幡町1丁目9-1、☎33-4545)

剣道暑中稽古

とき	7月27日(月)～31日(金)、午前6時～7時30分、全5回
ところ	弘前市民体育館(五十石町) 競技場
対象・定員	幼児以上=各日150人
参加料等	無料
内容	基本動作の練習など(面マスクが必要)

■ 申し込み方法 **当日会場申込み**

■ 問合せ **弘前市民体育館** (五十石町7、☎36-2515)

SUMMER EVENT 1DAY

とき	8月9日(日) ①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分
ところ	岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢) プール
対象・定員	小学生と保護者=各回20人(先着順)
参加料等	1人1回1,000円(参加特典付き)
内容	カヌー、SUP、水上遊具体験など(水に落ちてよい服装、バスタオル、着替えが必要)

■ 申し込み方法 **電話・申込みフォーム**

■ 問合せ **岩木 B&G 海洋センター** (兼平字猿沢32-11、☎82-5700)



わくわくキッズ！体操体験教室

とき	7月12日・26日（日）、午前9時～9時45分
ところ	千年小学校（小栗山）体育館
対象・定員	小学校2年生～6年生＝各回5人（先着順）
参加料等	1回＝900円（傷害保険への加入は各自）
内容	マット運動・跳び箱・トランポリンなど（室内シューズが必要）

ジュニアスプリント教室

とき	7月18日・25日（土）、午後1時～1時50分
ところ	西小学校（茜町3丁目）体育館
対象・定員	小学校2年生～中学生＝各回10人（先着順）
参加料等	1回＝1,000円（傷害保険への加入は各自）
内容	体幹トレーニング・走り方フォーム・身体の使い方を学ぶ（室内シューズが必要）

～共通事項～

- 申込み方法 **メール** / 事前に
- 問合せ **ファイテンジュニアアスリートクラブ**（山崎さん、verdy1003_1003@yahoo.co.jp）

令和8年度市民グラウンド・ゴルフ初心者教室

とき	7月19日（日）、午前9時～午後0時30分（小雨決行）
ところ	弘前B&G海洋センター（八幡町）多目的広場
対象・定員	中学生以上＝定員なし
参加料等	1人100円
内容	講義、ホールインワンゲーム、実技交流会など（用具の貸出しあり）

- 申込み方法 **電話・FAX** / 7月11日（土）まで
- 問合せ **弘前グラウンドゴルフ協会事務局**（奥出さん、☎090-1939-5844、FAX33-8908）

市民ソフトテニス教室

とき	8月1日～30日（土）の毎週土・日曜日（8月15日・16日を除く）、午前9時30分～正午、全8回
ところ	鷹揚園庭球場（弘前公園内）
対象・定員	市民（小中学生は保護者が責任者の同伴が必要）
参加料等	無料
内容	初心者から3階級に分かれて練習（テニスシューズが必要）

- 申込み方法 **当日受付**
- 問合せ **弘前ソフトテニス協会**（吉田さん、☎090-2026-8579）