

広報ひろさき 9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

温水プール石川の教室

①スイミング教室（上級） （温水プール石川）	9月29日～11月17日の毎週火曜日（10月13日・20日、11月3日を除く）、午後1時～2時、全5回
②クロール教室（初級） （温水プール石川）	10月1日～11月12日の毎週木曜日（10月15日を除く）、午後1時～2時、全6回

- 対象 4種目25m以上泳げる市民＝①10人、市民＝②10人
- 持ち物 ①②水着、キャップ、ゴーグル
- 申込み方法 往復はがき（◆）／①②9月18日（金・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）

市民体育館の教室

体力づくり教室 （ヒロロ3階健康ホール）	①10月7日～12月16日の毎週水曜日（10月14日を除く）、午後2時～3時30分、全10回 ②10月8日～12月17日の毎週木曜日（10月15日を除く）、午後1時30分～3時、全10回
-------------------------	--

- 対象 市民＝各15人
- 申込み方法 往復はがき（◆）／9月20日（日・必着）まで
- 問合せ 市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）

弘前 B&G 海洋センターの教室

①ストレッチ体操教室 (弘前 B&G 海洋センター武道館)	10月5日～12月21日の毎週月曜日(10月12日、11月23日を除く)、午後1時30分～2時30分、全10回
②ボディバランス改善教室(水曜日コース) (弘前 B&G 海洋センター会議室)	10月7日～12月23日の毎週水曜日、午前10時～11時、全12回
③ボディバランス改善教室 (弘前 B&G 海洋センター武道館)	①10月8日～12月24日の毎週木曜日、午前10時～11時、全12回 ②10月8日～12月24日の毎週木曜日、午後1時30分～2時30分、全12回

■対象 市民＝①30人程度、②5人、③各30人程度

■申込み方法 往復はがき(◆) / ①②③9月20日(日・必着)まで

■問合せ 弘前 B&G 海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9-1、☎33-4545) ※火曜日休館

金属町体育センターの教室

リフレッシュ☆ストレッチ教室 (金属町体育センター集会室)	10月24日～12月19日の毎週土曜日(11月14日を除く)、午前10時30分～11時30分、全8回
----------------------------------	--

■対象 市民＝15人

■申込み方法 往復はがき(◆) / 9月17日(木・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)

○その他団体による教室

はるか夢球場バッティングセンター

とき	9月20日(日)、午前9時～午後4時、受け付けは午前8時30分から
ところ	運動公園はるか夢球場(豊田2丁目)
対象・定員	制限なし
参加料等	1人1回24球＝500円(傷害保険料込み)
持ち物	バット、バッティンググローブ、ヘルメット(バットとヘルメットは貸出用あり)

■申込み方法 不要/当日受け付け

■問合せ 運動公園(☎27-6411)

空手無料体験 空手道鳴海道場

とき	10月1日・8日・15日・22日・29日の毎週木曜日 未就学児（4歳以上） 午後4時～4時40分 小学校1～3年生 午後4時45分～5時45分 小学校4～6年生 午後5時45分～6時45分 中学生以上 午後7時～8時30分
ところ	弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）
対象・定員	4歳以上の未経験者
参加料等	初回体験日から1か月（連続4回分）無料（11月を跨いでの参加も可）

■申し込み方法 電話／参加者の名前、年齢、学年、連絡先を明記の上メール

■問合せ 空手道鳴海道場（鳴海さん、☎080-6007-4798、aomori_narumi@yahoo.co.jp）

空手無料体験 和道流空手青森県本部

とき	毎週水曜日・土曜日 午後7時～8時
ところ	千年交流センター（原ヶ平5丁目）
対象・定員	小学生以上
参加料等	1か月無料（月を跨がない）
その他	見学自由

■申し込み方法 電話

■問合せ 和道流空手青森県本部（小林さん、☎090-9632-0199）