

広報ひろさき 10 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

背泳ぎ教室（中級） （温水プール石川）	10 月 21 日～11 月 18 日の毎週水曜日、午後 1 時～2 時、全 5 回
------------------------	--

- 対象 背泳ぎで 25m以上泳げる市民 = 10 人
- 持ち物 水着、キャップ、ゴーグル
- 申込み方法 往復はがき（◆）／ 10 月 14 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）

河西体育センターの教室

かけっこ教室 （河西体育センター）	10 月 26 日～11 月 26 日の毎週月・木曜日（11 月 12 日・23 日を除く）、午後 4 時 45 分～6 時 15 分、全 8 回
----------------------	---

- 対象 市内小学生 = 25 人程度
- 持ち物 屋内シューズ、なわとび
- 申込み方法 往復はがき（◆）／ 10 月 14 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）

金属町体育センターの教室

① ゆったり体力 UP ストレッチ教室 (市民体育館フィットネスルーム)	10月28日～12月23日の毎週水曜日(12月16日を除く)、午後1時30分～2時30分、全8回
② 気軽にスポーツ体験教室 (金属町体育センター体育室)	10月29日～12月24日の毎週木曜日、午前10時30分～正午、全9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)	11月5日～12月17日の毎週木曜日、午後2時30分～3時30分、全7回
④ ソフトバレーボール体験教室 (金属町体育センター体育室)	11月6日～12月25日の毎週金曜日、午前10時30分～正午、全8回

■対象 市民＝①③12人、②④20人

■持ち物 ①②③④屋内シューズ

■申込み方法 往復はがき(◆) / ①②③④10月14日(水・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

弘前 B&G 海洋センターの教室・大会

①第 16 回 B&G 会長杯 ラージボール卓球大会 (弘前 B&G 海洋センター 競技場)	11 月 1 日 (日)、午前 9 時～午後 3 時 (午前 8 時 30 分受け付け)
②なぎなた教室 (弘前 B&G 海洋センター 武道館)	11 月 14 日、12 月 12 日・19 日、令和 9 年 1 月 9 日・16 日・23 日、2 月 6 日・13 日・27 日、3 月 6 日・20 日・27 日 (いずれも土曜日)、午後 2 時～4 時、全 12 回
③ちばこインストラクターのエアロボクシング & ZUMBA (弘前 B&G 海洋センター 競技場)	①エアロボクシング 11 月 18 日、12 月 2 日・16 日、令和 9 年 1 月 13 日・27 日、2 月 10 日、3 月 10 日 (いずれも水曜日) ②ZUMBA 11 月 25 日 (水)、12 月 9 日 (水)、令和 9 年 1 月 18 日 (月)、2 月 1 日 (月)・15 日 (月)、3 月 1 日 (月)・15 日 (月) ①②とも午後 7 時 15 分～8 時、全 14 回
ところ	弘前 B&G 海洋センター (八幡町 1 丁目)
対象・定員	①市民、弘前ラージボール卓球協会員 (大学生は除く) ②小・中学生 20 人 (先着順／参加者が 10 人に達しない場合は中止) ③各回 30 人 (先着順／親子参加であれば中学生以上も可／参加者が 20 人に達しない場合は中止) ※持病や怪我等で激しい運動ができない方の参加は不可
参加料等	①1 人 1,500 円 (弁当代含む) ②1 人 3,600 円 (全 12 回分、一括払い／傷害保険料含む) ③1 人 1 回 500 円 (傷害保険料含む)
内容	①男女混合団体戦 (男 2、女 2)、団体メンバーは、当日の抽選で編成 ②初心者基礎技術、礼儀礼節の取得、経験者はレベルアップを目標とした稽古 ③エアロボクシングと ZUMBA 有酸素運動

■申込み方法 ①②③電話、②窓口、③二次元コード／①10 月 17 日 (土) まで、③10 月 24 日 (土) 午後 1 時開始

■問合せ ①弘前ラージボール卓球協会 (斎藤さん、☎090-3123-4263)、②③弘前 B&G 海洋センター (八幡町 1 丁目 9-1、☎33-4545) ※火曜日休館



硬式野球体験

とき	10月7日(水)・28日(水)・29日(木)、11月4日(水)・5日(木)・25日(水)・26日(木)、12月2日(水)・9日(水)・16日(水)、午後7時～9時、全10回
ところ	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)
対象・定員	中学生 30人
参加料等	1万5,000円(全10回分/傷害保険料含む)
持ち物	ユニフォーム、帽子、スパイク、グローブ(軟式可)

■申し込み方法 **電話・窓口**

■問合せ **克雪トレーニングセンター**(豊田2丁目3-1、☎27-3274)

マルチスポーツ体験教室

とき	10月18日・25日(いずれも日曜日)、午前9時～10時
ところ	千年小学校(小栗山)体育館
対象・定員	小学校2～6年生=各回5人(先着順)
参加料等	1回=500円(傷害保険への加入は各自)
内容	ドッジボール・バドミントンなど(室内シューズが必要)

ジュニアスプリント教室

とき	10月31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2～6年生=各回5人(先着順)
参加料等	1,000円(傷害保険への加入は各自)
内容	走り方のコツをマスターする(室内シューズが必要)

～共通事項～

■申し込み方法 **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)

登山の集い in 久渡寺山

とき	10月18日（日）、午前8時から
ところ	久渡寺山（久渡寺山登山者用駐車場集合）
対象・定員	10名
参加料等	無料、山岳保険加入必須 例：「1DAYレジャー保険」500円程度
持ち物	ハイキングできるような服装、装備
その他	ルート：駐車場→沢の道→いぬわしの道→岩落山→太陽の道→山頂→駐車場

■申込み方法 電話・メール／10月14日（水）まで

■問合せ 弘前勤労者山岳会（工藤さん、☎090-4887-2835、info@hirosakirousan.net）

躰道体験教室

とき	11月2日～30日、午後7時～8時（期間途中でも参加可能）
ところ	（月）・（木）県武道館（豊田2丁目）／（水）・（金）弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）
対象・定員	小学生以上
参加料等	800円（スポーツ保険料として）
内容	躰道の動きを使った軽い運動、基本的な構えと技の練習

■申込み方法 電話・メール（氏名＜ふりがな＞・学校名と学年・電話番号・メールアドレス・希望する会場を明記）

■問合せ 弘前市躰道スポーツ少年団事務局（ヒューゴソンさん、☎090-3759-3648、taiken@taido.net）