

## 広報ひろさき 12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

#### ① 温水プール石川の催し



❶冬休み短期水泳教室 （河西体育センター開催）	令和8年1月7日（水）、8日（木）、午後1時30分～2時30分
❷クロール初級教室	令和8年1月21日～3月4日の毎週水曜日（2月11日は除く、全6回） 午後1時～2時
❸クロール中級教室	令和8年1月23日～2月27日、いずれも金曜日（全6回） 午後1時～2時

■対象 市民＝❶市内小学生1年生～3年生10人／❷10人／❸25m以上泳げる方10人

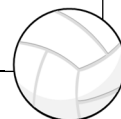
■持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル

■申込み 往復はがき（◆）／12月19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）

#### ② 金属町体育センターの催し

❶ゆったり体力UPストレッチ教室 （市民体育館開催）	令和8年1月21日～3月25日の毎週水曜日 （2月11日は除く、全9回）午後1時30分～2時30分
❷リフレッシュ☆ストレッチ教室 （集会所）	令和8年1月17日～3月21日までの毎週土曜日（全10回） 午前10時30分～11時30分
❸気軽にスポーツ体験教室 （体育館）	令和8年1月15日～3月19日の毎週木曜日（全10回） 午前10時30分～正午
❹ソフトバレーボール体験教室 （岩木B&G海洋センター開催）	令和8年1月9日～3月27日の毎週金曜日（全11回） 午前10時30分～正午



■対象 市民（高校生不可）＝❶12人／❷・❸15人／❹20人

■持ち物 室内シューズ

■申込み 往復はがき（◆）／12月16日（火・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）

### ③弘前 B&G 海洋センターの催し

①ボディバランス改善教室（会議室）	〈水曜日コース〉 令和8年1月7日～3月25日の毎週水曜日、午前10時～11時
②ボディバランス改善教室（武道館）	〈木曜日コース〉 令和8年1月8日～3月26日の毎週木曜日、午前9時50分～10時50分
③ストレッチ体操教室（武道館）	令和8年1月5日～3月23日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分

■対象 市民（高校生不可）＝①5人／②・③30人程度

■持ち物 室内シューズ

■申込み 往復はがき（◆）／12月19日（金・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）

### ④体力づくり教室

①ヒロロ開催	〈水曜日コース〉 令和8年1月14日～3月18日の毎週水曜日（2月11日は除く、全9回） 午後2時～3時30分  〈木曜日コース〉 令和8年1月15日～3月19日の毎週木曜日（全10回） 午後1時30分～3時
②市民体育館開催	〈月曜日コース〉 令和8年1月19日～3月23日の毎週月曜日（2月23日は除く、全9回） 午後1時30分～2時30分  〈金曜日コース〉 令和8年1月16日～3月13日の毎週金曜日（全9回） 午後1時30分～2時30分

■対象 市民（高校生不可）＝①15人／②10人

■持ち物 室内シューズ

■申込み 往復はがき（◆）／12月20日（土）まで

■問合せ 市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）

## ⑤河西体育センターの催し



①冬休みかけっこ教室	12月24日、25日、26日、1月7日、8日、9日 ① 午後0時30分～2時 ② 午後2時30分～4時 ※どちらか選択し、記入してください。
②かけっこ教室	令和8年1月15日～2月26日の毎週月・木曜日 (2月23日は除く、全12回)、午後4時45分～6時15分
③チア体操教室 (市民体育館開催)	令和8年1月15日～3月12日の毎週木曜日(1月29日を除く、全8回) 午後1時30分～2時45分
④プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室 (プール)	令和8年1月5日、19日、26日、2月2日、9日のいずれも月曜日 (全5回)、午後1時30分～2時30分
⑤チア体操教室 (会議室)	令和8年1月15日～3月5日の毎週木曜日(全8回) 午前10時～11時15分

■対象 市民＝①市内小学生1年生～6年生各回25人程度／②市内小学生1年生～6年生20人程度／③10人程度／④12人程度／⑤8人程度

■持ち物 ①②なわとび／③⑤室内シューズ／④水着、水泳帽、ゴーグル

■申込み 往復はがき(◆)／①12月12日(金・必着)まで ②～⑤12月17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)

## ○その他団体による教室

### ⑥市民スキー教室

とき	12月29日(月)・30日(火)、午前10時30分～午後3時30分
ところ	岩木山百沢スキー場(百沢東岩木山国有林)
対象	小学生以上で、自分の用具を持参し、現地集合ができる人＝70人
参加料	2,000円
持ち物	スキー用具一式
クラス区分	①初心者＝スキーが初めてかそれに近い人 ②初級＝1人でリフトに乗って滑れる人 ③中級＝パラレルターンができる人、④上級＆レーシング＝小回り・大回りターンができる人

#### ■申込み QRコード / 12月18日(木)まで

※複数名の場合は必ず1人1ページでの申し込みを。インターネット申し込みができない方は電話も可。

#### ■問合せ 岩木スキークラブ(山本さん、電話 090-2605-4663、午後6時～8時)

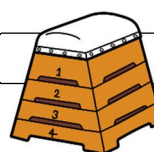


### ⑦トレーナーが教える走り方教室

とき	12月13日、20日いずれも土曜日、午後1時～1時50分
ところ	西小学校体育館
対象	小学校2年生～中学校3年生＝各回10人(先着順・事前予約制)
参加料	1回＝1,000円
持ち物	室内シューズ
内容	体幹トレーニング、走り方フォーム・体の使い方を学ぶ

### ⑧スマイルキッズ 体操体験教室

とき	12月14日、21日、いずれも日曜日、午前9時～9時45分
ところ	千年小学校体育館
対象	小学校2年生～6年生＝5人(先着順・事前予約制)
参加料	1回＝900円
持ち物	室内シューズ
内容	マット運動、跳び箱、トランポリンなどを行う



～共通事項～

#### ■申込み メール / 事前

#### ■問合せ ファイテンジュニアアスリートクラブ ( verdy1003\_1003@yahoo.co.jp )

### ⑨ヨガ年末 108 回太陽礼拝

とき	12 月 29 日（月）、午前 10 時 30 分から午後 1 時 30 分
ところ	ヒロロ（駅前町）4 階市民文化交流館ホール
対象	高校生以上 = 50 名（事前申込先着順）
参加料	無料
持ち物	ヨガマット、飲み物、動きやすい服装※ヨガマット有料レンタルあり（要予約）
内容	講師の指導のもとヨガのポーズ「太陽礼拝」を 108 回行います。

■詳細 [ヒロロスクエアホームページ](https://www.hirorosquare.jp)（<https://www.hirorosquare.jp>）で確認を。

■問合せ 市民文化交流館（☎35-0154、午前 8 時 30 分～午後 9 時）

