

広報ひろさき1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 金属町体育センターの教室

①～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆	令和8年1月29日～3月26日の毎週木曜日 (全9回) 午後2時30分～3時30分
②スポーツチャレンジ教室	令和8年2月3日～3月31日の毎週火曜日 (2月24日を除く、全8回) 午前10時30分～正午

■対象 市民=①12人／②15人

■持ち物 室内シューズ

■申込み方法 往復はがき（◆）／1月15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

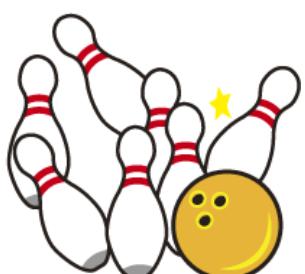
② 第37回弘前市民ボウリング教室

とき	2月8日（日）、11日（水・祝）、午前10時～正午（集合時間は午前9時45分）
ところ	弘前ファミリーボウル
対象	初級・中級の市民
参加料	1日=500円（傷害保険料込）

■申込み方法 窓口／参加料を添えて2月5日（木）まで

■問合せ **弘前ファミリーボウルフロント**

（さくら野百貨店弘前ラフォルテ館2階〈高崎2丁目15-1〉、☎27-4145）



③ 第2回・第3回弘前市民・少年少女スキー教室

とき	第2回：1月17日（土）、18日（日）の午前10時～午後3時（受付は午前9時から） 第3回：1月31日（土）、2月1日（日）の午前9時30分～午後2時30分（受付は午前8時40分から）
ところ	第2回：相馬ロマンティアスキー場 (水木在家字桜井/受付場所はスキーハウス「ペガサス」) 第3回：大鰐温泉スキー場 (大鰐町虹貝字清川/受付場所は雨池スキー・コミュニティセンター2階「国際エリア」)
対象	小学生以上
参加料	各回=3,000円（2日間の講習料および傷害保険料を含む）
持ち物	リフト券、スキー用具一式

■申込み方法 窓口／第2回：1月6日（火）～1月13日（火）まで

第3回：1月16日（金）～26日（月）まで

※教室当日の申込可

- (①～③いずれか) →
- ①弘前市スポーツ協会(下白銀)
 - ②タケダスポーツ弘前店(城東北4丁目)
 - ③スーパースポーツゼビオ弘前高田店(高田5丁目)

■問合せ 弘前スキー倶楽部事務局（加藤さん、☎090-4556-8279）



④ 第54回弘前市少年スキー大会

とき	① 2月8日（日）、②15日（日）の午前8時30分～午後2時30分
ところ	① 距離競技・リレー競技 運動公園(豊田2丁目)距離内コース（2月8日） ② 大回転競技 岩木山百沢スキー場(百沢字東岩木山)（2月15日）
対象	市内の小学校に在学し、保護者の承諾のもと監督・コーチまたは保護者が引率できる児童 (①=小学校3～6年生/②=小学生)。
参加料	距離競技・大回転競技=1人500円/リレー競技=1チーム1,000円
抽選会及び 代表者会議	1月23日（金）午後5時30分より弘前市民体育館(五十石町)会議室で開催。 (欠席の場合は委任したものとします。)

■申込み方法 窓口・郵送※／1月20日(火・必着)まで

申込用紙に参加料を添えて弘前市スポーツ協会（〒036-8356、下白銀町2-1、
笹森記念体育館内、☎37-5508）へお申込みください。※郵送の場合は現金書留
・リレー競技は男女別に男子6人、女子5人以内を記入してください。
・申込用紙は笹森記念体育館、岩木山百沢スキー場、そうまロマンティアスキー場
(水木在家字桜井)、運動公園野球場事務室で配布しています。

■問合せ 弘前スキー倶楽部事務局（加藤さん、☎090-4556-8279）

⑤ トレーナーが教える走り方教室

とき	1月17日、31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

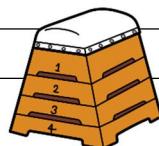
⑥ スマイルキッズ 体操体験教室

とき	1月18日、25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～

■申込み方法 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）



⑦ ランニングクリニック

とき	1月7日（水） 小学校1～3年生の部：午後3時30分～5時 小学校4～6年生の部：午後5時30分～7時 2月14日（土）、3月20日（金） 小学校1～3年生の部：午前10時～11時30分 小学校4～6年生の部：午後1時30分～3時
ところ	弘前克雪トレーニングセンター 主練習場
対象	小学校1～3年生の部＝各回30人 小学校4～6年生の部＝各回30人 (定員になり次第締切)
参加料	1回＝1,000円（傷害保険料込）
内容	速く走るための「正しい姿勢」「腕振り」「足の動き」などを学びます。

■申込み方法 窓口・電話 ／ 事前

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

⑧ 空手ビジネスクラス 1ヶ月無料体験会

とき	2月5日、19日、26日、いずれも木曜日、午後7時30分～8時30分
ところ	弘前克雪トレーニングセンター トレーニング室
対象	年齢問わず=10人（定員になり次第締切）
参加料	無料
内容	空手の基本動作、ストレッチを主体とした運動教室（裸足のため室内シューズ不要）

■申込み方法 **QRコード・電話（080-6013-1313）・メール（shinkyokushinkarate.aomori@gmail.com）**

■問合せ **NPO 法人全世界空手道連盟 新極真会弘前道場、工藤さん**

⑨ 冬の球場アート2026

とき	1月30日（金）、午後4時～8時 1月31日（土）、2月1日（日）午前10時～午後8時 (ライトアップは全日程午後4時から)
ところ	弘前市運動公園 はるか夢球場
閲覧料	一般=200円、高校生以下・障がいのある方は無料
内容	はるか夢球場グラウンドをキャンバスに、スノーシューの足跡で巨大な幾何学模様を描くスノーアート制作を行います。他にもグルメやイベントが盛り沢山！※各種イベントは1月31日（土）、2月1日（日）の2日間に開催。 詳しくは、弘前市スポーツ協会 HPをご覧ください。
▼弘前市スポーツ協会 HP	
	
▶昨年のスノーアート	
	
その他	◎弘南鉄道に乗車し、「わにサポ」を利用して冬の球場アートにご来場の方は帰りの運賃が100円になります。 ◎ボランティアスタッフを募集します。（業務内容：冬の球場アートの運営補助） 詳しくは弘前市スポーツ協会へ（☎37-5508）

■申込み方法 **窓口・電話・メール／事前**

■問合せ **弘前市運動公園（豊田2丁目、☎27-6411、メール unkou@hirosaki-taikyo.com）**