

広報ひろさき4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～認知症予防をしよう！～☆楽しく健康教室☆ (金属町体育センター集会室)	4月30日～7月9日の毎週木曜日（5月7日を除く、全10回） 午後2時30分～3時30分
②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)	5月13日～7月22日の毎週水曜日（5月27日、6月3日を除く、全9回）、午後1時30分～2時30分
③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)	4月24日～7月3日の毎週金曜日（全11回） 午前10時30分～正午
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)	4月23日～7月2日の毎週木曜日（全10回） 午前10時30分～正午

■対象 市民＝①12人、②12人、③20人、④18人

■持ち物 室内シューズ

■申込み方法 往復はがき（◆）／4月13日（月・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）

②市民体育館の教室

①体カづくり教室	5月1日～7月17日の毎週金曜日（5月8日、22日、6月5日、19日を除く、全8回）、午前10時30分～11時30分
②ラケットテニス体験教室	5月19日～7月14日の毎週火曜日、午前10時00分～11時45分 （6月30日を除く、全8回）
③ストレッチ体操&ウォーキング体験教室	5月19日～7月14日の毎週火曜日、午後2時00分～3時30分（6月30日を除く、全8回）

■対象 市民＝①20人、②15人、③20人

■持ち物 室内シューズ

■申込み方法 往復はがき（◆）／4月20日（月・必着）まで

■問合せ 市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）

③河西体育センターの教室

①かけっこ教室 (河西体育センター)	4月23日～5月28日の月・木曜日(5月4日を除く、全10回) 午後4時45分～6時15分
②かけっこ教室 (弘前 B&G 海洋センター)	5月13日～6月24日の毎週水曜日(全7回) 午後4時30分～6時
③チエア体操教室 (市民体育館)	4月23日～6月18日の毎週木曜日(6月4日を除く、全8回) 午後1時30分～2時45分
④チエア体操教室 (河西体育センター)	4月23日～6月11日の毎週木曜日(全8回) 午前10時～11時15分

■対象 ①②市内小学生1年生～6年生=各25人程度、③市民=12人程度、④市民=8人程度

■持ち物 ①②なわとび、③④室内シューズ

■申込み方法 往復はがき(◆) / 4月14日(火・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)

④温水プール石川の教室

①背泳ぎ教室	4月21日～6月2日の毎週火曜日(全6回)、午後1時～2時
②アクアウォーキング教室	4月22日～5月20日の毎週水曜日(全3回)、午後1時～2時
③クロール初級教室	4月23日～5月28日の毎週木曜日(全6回)、午後1時～2時

■対象 市民=①15人、②20人、③10人

■持ち物 水着、キャップ、ゴーグル

■申込み方法 往復はがき(◆) / 4月14日(火・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

⑤プールで楽しく FITNESS

とき	①水中エアロビクス 5月12日、26日、6月9日、23日、7月7日、21日いずれも火曜日（計6回）、午後7時～8時 ②ホットヨガ 5月7日、21日、6月4日、18日、7月2日、16日いずれも木曜日（計6回）、午後7時～8時
ところ	温水プール石川
対象	18歳以上（高校生不可）＝各回20人
参加料等	1回＝500円（全6回参加の場合は初回一括払いに限り2,500円）
内容	①講師：八木橋薫さん ②講師：松野美行さん

■申し込み方法 電話・窓口

■問合せ 温水プール石川（小金崎字村元 125、☎49-7081）

⑥はるか夢球場防災フェスタ

とき	4月29日（水・祝）、午前10時～午後2時 雨天中止（当日午前8時までに判断） 詳細は 弘前市スポーツ協会 Facebook にて
ところ	弘前市運動公園 はるか夢球場
参加料等	無料
内容	見て・聞いて・体験して、防災力UP！楽しく防災について学ぼう！ 地域防災拠点施設「はるか夢球場」の防災設備見学、防災体験、防災クイズ、防災車両展示、防災用品展示、災害映像展示、アルファ化米試食 ☆小学生以下限定スタンプラリー ☆マスコットキャラクター「たか丸くん」登場

■問合せ 弘前市運動公園（☎27-6411）