

広報ひろさき5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

市民体育館の教室

テニス体験教室 （運動公園 庭球場）	【①午前】 5月18日～7月15日の毎週月・水曜日（5月25日、27日、6月1日、3日、15日、24日、29日、7月1日を除く）、午前10時～正午、全10回 【②夜】 6月9日～7月21日の毎週火・金曜日（6月23日、25日、29日を除く）、午後7時～9時、全10回
-------------------------------------	--

■対象 市民 = ①②10人

■申込み方法 **往復はがき**（◆） / ①5月11日（月・必着）まで ②5月20日（水・必着）まで

■問合せ **市民体育館**（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）

温水プール石川の教室

①クロール中級教室	6月3日～7月15日の毎週水曜日（7月8日を除く） 午後1時～2時、全6回
②平泳ぎ初級教室	6月5日～7月10日の毎週金曜日 午後1時～2時、全6回

■対象 市民 = ①クロールで25m以上泳げる市民 = 10人、②10人

■持ち物 水着、キャップ、ゴーグル

■申込み方法 **往復はがき**（◆） / 5月15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）

○その他団体による教室

Let's Go SUP IWAKI(LGS IWAKI)

とき	6月6日～9月12日の火・土・日曜日 ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時 ③午後5時～6時30分 ④午後6時30分～8時 ※詳細は申込フォームをご確認ください。
ところ	岩木 B&G 海洋センター プール、自然フィールド（湖）
対象・定員	対象：SUP 経験のある小学校3年生から一般 定員：小学生・親子の部＝15人／中学生以上の部（一般のみ含む）＝15人
参加料等	1人1シーズン＝7,000円（傷害保険料、SUP 器材代含む）
内容	SUP の基本技術指導、SUP 遊び、タイムトライアル、運動会、水辺の安全教室、自然フィールド（湖）での SUP 体験

- 申込み方法 **電話・申し込みフォーム** / 4月29日（水）以降
- 問合せ **岩木 B&G 海洋センター**（兼平字猿沢 32-11、☎82-5700）



ヨット・カヌー教室

とき	5月16日（土）～10月24日（土）、毎週土・日曜日、午前9時～正午、全28回予定
ところ	弘前公園西濠ボート乗り場
対象・定員	小学校3年生以上＝50人
参加料等	1人1シーズン＝1,000円（傷害保険料含む）
内容	ヨットとカヌーの基本技術、ロープワーク、クリーン活動、水辺の安全教室、浮遊体験（ライフジャケットの重要性） 濡れてもよい服装、サンダル不可（踵の覆われている履物）でお越しください。

- 申込み方法 **電話・申し込みフォーム** / 5月3日（日）午後1時以降
- 問合せ **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



第 19 回 B&G 会長杯グラウンド・ゴルフ大会

とき	6月14日(日)、午前9時受付開始 ※開催が困難場合は6月15日(月)に順延
ところ	弘前 B&G 海洋センター 多目的広場
対象・定員	市民(年齢・性別問わず)
参加料等	1人=600円(傷害保険料含む) 5月31日以降のキャンセル、当日欠席の返金はありません。
内容	・1チーム6名の団体戦(32ホールの成績で順位を決定) ・団体を組めない方は、個人での申込可能です。 ・参加賞、特別賞、当日賞あります。 ・昼食は各自ご準備ください。

■ 申込み方法 **窓口へ申込用紙を提出** / 5月24日(日)まで

■ 問合せ **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

筋膜リリース教室

とき	6月1日~22日の毎週月曜日(全4回)、午後1時~2時30分
ところ	市民体育館 フィットネスルーム
対象・定員	20歳以上(学生不可)=20人
参加料等	全4回=2,000円
内容	筋膜をほぐして腰痛・肩こり・膝痛の不調を整える。ヨガマットが必要。

■ 申込み方法 **電話** / 事前に

■ 問合せ **ハレヒボディ戸塚さん** (☎090-2340-4032)

硬式テニス教室

とき	6月9日(火)、12日(金)、16日(火)、19日(金) 午後7時~8時30分(全4回) ※雨天の場合は6月22日(月)に振り替え(小雨決行)
ところ	運動公園(豊田2丁目) 庭球場
対象・定員	A) 小学生・中学生の部=16人 B) 成人の部(高校生以上)=16人 ※A・Bどちらかを選択
参加料等	1人=2,000円(全4回分/傷害保険料含む) ※ラケットの無料貸し出しあり
内容	硬式テニスに親しみ、基本ストロークなどを行います。

■ 申込み方法 **申し込みフォーム** / 5月31日(日)まで

■ 問合せ **弘前市テニス協会** (hirosakisitenniskyukai@gmail.com)



トレーナーが教える走り方教室

とき	5月9日、30日(土)、午後1時～1時50分
ところ	西小学校体育館
対象・定員	小学校2年生～中学校3年生=10人
参加料等	1回=1,000円
内容	体幹トレーニング、走り方フォーム・体の使い方を学びます。

スマイルキッズ 体操体験教室

とき	5月10日、31日(日)、午前9時～9時45分
ところ	千年小学校体育館
対象・定員	小学校2年生～6年生=5人
参加料等	1回=900円
内容	マット運動、跳び箱、トランポリンなどを行います。(室内シューズが必要)

～共通事項～

- 申込み方法 **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** (verdy1003_1003@yahoo.co.jp)

ジュニア弓道教室

とき	6月6日～令和9年1月16日の毎週土曜日、午後1時～3時
ところ	市立弓道場(笹森町)、県武道館(豊田2丁目)
対象・定員	中学生=10人 ※応募者多数の場合は抽選で決定
参加料等	月1,000円(傷害保険料込み)
内容	弓の扱い方、基本動作、体配(たいはい)、巻わら稽古、的前稽古などを行います。

- 申込み方法 **電話** / 5月28日(木)まで
- 問合せ **弘前弓道会** (海老名さん、☎090-5231-9562)