

各種スポーツ・体操教室など

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象  
 料…参加料 問…問い合わせ・申込先

スーパーキッズ忍者ニン教室

時 1月10日・17日・24日(いずれも水曜日)、午後5時30分～6時15分

所 新和小学校(青女子字桜苅)体育館

内 ボール運動、鬼ごっこ、マット運動など

定 5歳～小学校6年生=25人(先着順) 料 1回900円

問 事前に、N'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。

元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるバク転教室

時 1月13日・20日・27日(いずれも土曜日)、午後3時45分～4時30分

所 新和小学校(青女子字桜苅)体育館

内 バク転の基礎を学ぶ

定 全日程参加できる小学生=5人(先着順) 料 1回900円

問 事前に、N'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。

ドッジボール教室

時 1月13日(土)、午前10時から

所 河西体育センター(石渡1丁目)

内 社会人チーム「じゃいごかだー」の選手と一緒に、ドッジボールのルールや動きを学ぶ

定 市内および近隣市町村在住の小学生(親子参加も可) 料 無料

問 チームまたは団体での参加は、事前に青森県ドッジボール協会(木村さん、☎080-5735-6604)へ。

剣道寒中稽古

時 1月20日(土)・21日(日)、午前6時30分～7時30分(開場は午前6時)

所 弘前B & G海洋センター(八幡町1丁目)

内 素振り稽古、切り返し、指導稽古(高段者元立ち)など

※稽古時は面マスクまたはシールドを着用。 料 無料

問 弘前剣道連盟(堀内さん、☎090-3362-7465)

※事前の申し込みは不要。

ソフトバレーボール体験教室

時 1月23日～3月26日の毎週火曜日(2月13日は除く)、午前10時30分～正午(全9回)

所 金属町体育センター体育室

内 ボール慣れからゲームまでの初級程度の教室

定 一般=18人 料 無料

問 1月15日(月・必着)までに、往復はがきで金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※)

～認知症を予防しよう～

☆楽しく健康教室☆

時 1月25日～3月28日の毎週木曜日、午後2時30分～3時30分(全10回)

所 金属町体育センター集会室

内 軽いリズム体操、遊びを取り入れた楽しい脳トレなど、初級程度の教室

定 一般=12人 料 無料

問 1月15日(月・必着)までに、往復はがきで金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※)

ストレッチ体操教室

時 ①1月29日～3月25日の毎週月曜日(2月12日は除く)、午後1時30分～2時30分(全8回) / ②2月7日～3月27日の毎週水曜日(3月20日は除く)、午前10時30分～11時30分(全7回)

所 市民体育館フィットネスルーム

内 簡単なストレッチ体操と筋力トレーニングなど 定 一般=

①・②各10人 料 無料

問 ①1月15日(月・必着) / ②1月20日(土・必着)までに、往復はがきで市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※)

体力づくり教室

時 ①1月31日、2月14日・28日、3月13日・27日(いずれも水曜日)、午後2時～3時30分(全5回) / ②2月1日～3月28日の毎週木曜日(2月8日は除く)、午後1時30分～3時(全8回) / ③2月2日～3月29日の毎週金曜日(2月23日は除く)、午後1時30分～2時30分(全8回)

所 ①・②ヒロ口(駅前町)3階健康ホール / ③市民体育館フィットネスルーム

内 ストレッチ体操、筋力トレーニングなど

定 一般=①・②各15人 / ③10人 料 無料

問 ①1月15日(月・必着) / ②・③1月20日(土・必着)までに、往復はがきで市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ(※)

共通事項

飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ(剣道寒中稽古は除く)を持参し、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設にご確認ください。

(※) …住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・保護者氏名(参加者が未成年の場合)・教室名(希望コース)を記入。※家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募できます / 応募多数の場合は抽選で決定します。



健康の掲示板

弘前市保健センター(健康増進課、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp、平日の午前8時30分～午後5時)



母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください。

名称	とき・内容	名称	とき	ところ・予約先
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	2月5日(月) ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	1月15日(月)までに駅前こどもの広場(駅前町、ヒロ口3階、☎35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可)に申し込みを。
1歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診=1月24日(水)・25日(木)(受け付けは午後0時20分～1時55分) ※保健センターでの健診を受ける前に、必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。	中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制	2月2日(金) ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	
3歳児 予約制	1月10日(水)・11日(木)(受け付けは正午～午後1時25分)			
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			

★…健康診査票が必要。 予約制…事前の予約が必要です。詳しくは対象者に送付している個別通知をご覧ください。



各種相談

▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目、☎37-3750)

名称	内容	とき
のびのび子ども相談	発達相談(ことばについて心配、落ち着きがないなど)。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族。	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度(事前の予約が必要)
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み(眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど)	1月9日(火)、午前9時～正午(1月5日(金)までに予約が必要 / 「こころの病気」の治療をしていない人を優先)



検診

市で実施している健(検)診の内容は、毎月配布している「健康と福祉ごよみ」を確認を。健(検)診後、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちら

健康と福祉ごよみ 検索

インターネット予約はこちら

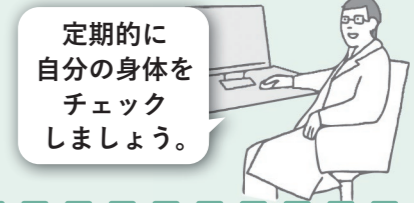
弘前市 集団検診 検索

健(検)診をまとめて受診したい人へ

市が実施するがん検診や特定健診等は、弘前市医師会健診センターでまとめて受診できます。

▼受診できる健(検)診

がん検診(胃がん〈エックス線検診〉・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん)、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診、骨密度検診、結核検診、国保特定健診、後期高齢者健診



定期的に自分の身体をチェックしましょう。

対象年齢などの詳細はこちら▶ ※PDFが開きます。

▼申込先 弘前市医師会健診センター(野田2丁目、弘前総合保健センター内、☎0120-050-489、平日の午前8時～正午・午後1時～4時、土曜日の午前8時～11時)