

時…とき 所…ところ 内…内容 講…講師 定…定員・対象 料…参加料 持…持ち物
F…ファクス E…Eメール H…ホームページ 問…問い合わせ・申込先

各種スポーツ・体操教室

飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動のできる服装で参加を。
また、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。

障がいのある小・中学生の
B&G 水に親しむ体験会

時①6月30日(日)、午前10時30分～正午 / ②7月21日(日)、午後1時～3時 所①岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢) / ②津軽富士見湖(鶴田町廻堰字大沢) 内カヌー・SUP(サップ)・水上遊具の体験やライフジャケットを着用した浮遊体験、遊覧体験(遊覧体験は②のみ) 講身体的および精神的に障がいがある小・中学生(指導員の指示をある程度理解できる人) = 各10人 料無料 問6月15日(土)以降に、弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。(※1)

市民弓道教室

時7月2日～11月26日の毎週火曜日、午後6時30分～8時30分 所市立弓道場(笹森町) 定経験者=10人(先着順) 料月1,000円(傷害保険料を含む) 問6月30日(日)までに、弘前弓道会(海老名さん、☎090-5231-9562)へ。

健康サポート教室
「腰痛の緩和・改善運動」

時①7月5日(金)、午前10時15

分～11時15分 / ②7月17日(水)、午後2時15分～3時15分 所温水プール石川(小金崎字村元)研修室 内触覚ボールとスモールボールを利用した腰痛の緩和や改善運動 講白幡美鈴さん(健康運動指導士) 定65歳以上の市民 = 各12人(先着順) 料無料 問①…6月20日(木) / ②…7月3日(水)以降に、温水プール石川(☎49-7081、午前9時～午後5時)へ。(※2)

初心者太極拳教室

時7月9日(火)・16日(火)の午後1時30分～3時30分 所サンライフ弘前 講鹿内武次さん 定各10人 料100円(傷害保険料を含む) 問事前に、サンライフ弘前(豊田1丁目、☎27-2811)へ。

体カづくり教室(水曜日コース)

時7月10日～9月18日の毎週水曜日(7月31日、8月7日・14日は休み)、午後2時～3時30分 所ヒロコ(駅前町)3階健康ホール 定一般=15人 料無料 問6月25日(火・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※2) (※3)

体カづくり教室(木曜日コース)

時7月11日～9月19日の毎週木曜日(8月8日・15日は休み)、午後1時30分～3時 所ヒロコ(駅前町)3階健康ホール 定一般=15人 料無料 問6月25日(火・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)へ。(※2) (※3)

NIGHT SUP

時①経験者向け = 7月13日(土)、午後6時30分～8時 / ②初心者向け = 7月27日(土)、午後7時～8時15分 所①城北ファミリープール(八幡町1丁目) / ②岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢) 内SUPの基本指導を受け、ナイトプールを楽しむ 定小学校3年生以上 = ①12人、②8人(①・②どちらかのみ) 料800円(傷害保険料、SUP機材代を含む) 問申し込みフォームまたは岩木B&G海洋センター(☎82-5700)へ。(※4)

市民グラウンド・
ゴルフ初心者教室

時7月14日(日)、午前8時30分～午後0時30分(小雨決行) 所弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)広場 内ルールとマナーを学ぶ講義、ホールインワンゲーム、実技交流会(参加者全員に参加賞あり) 料1人100円(資料代・傷害保険料を含む/当日持参を) ※子どもの参加も可/用具の貸し出しあり/詳細は問い合わせを。 問7月6日(土)までに、団体参加は申込書をファクスで、個人参加は電話で、弘前市グラウンドゴルフ協会事務局(奥出さん、☎兼☎33-8908)へ。

Night カヌー

時7月17日(水)・20日(土)、8月7日(水)・10日(土)(水曜日…午後6時30分～8時/土曜日…午後6時～7時30分) 所城北ファミリープール(八幡町1丁目) 内カヌー体験やライフジャケットを着ての浮遊体験、カヌー転覆体験(希望者のみ) 定小学生以上 = 各10人(初心者5人、経験者5人) 料1回700円(傷害保険料を含む) 問6月20日(木)の午前9時以降に、申し込みフォームまたは電話

で、弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。(※4)

ゆったり体力UPストレッチ教室

時7月17日～9月18日の毎週水曜日(8月14日は休み)、午後1時30分～2時30分 所市民体育館(五十石町)フィットネスルーム 定一般=10人 料無料 問6月28日(金・必着)までに、金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※2) (※3)

スポーツチャレンジ教室

時7月18日～9月12日の毎週木曜日、午前10時30分～正午 所金属町体育センター体育室 内ソフトバレーボール・ラージボール卓球などの軽スポーツの基本

と簡単なルール説明やゲームを実施 定一般=15人 料無料 問6月28日(金・必着)までに、金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)へ。(※2) (※3)

硬式野球体験

時8月7日～12月18日の毎週水曜日(一部、火・金曜日の開催あり)、午後7時～9時(全20回/詳しい日程は問い合わせを) 所克雪トレーニングセンター主練習場、投球練習場、はるか夢球場(豊田2丁目) 定中学生 = 30人 料2万5,000円(全20回分/傷害保険料を含む) 問事前に、克雪トレーニングセンター(☎27-3274)へ申し込みを。(※5)

- (※1) …バスタオル、着替えを持参し、水着または水に落ちててもよい服装で参加。
- (※2) …室内シューズが必要。
- (※3) …往復はがきに、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)を記入の上、各申込先まで郵送を。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。多数の場合は抽選で決定。
- (※4) …水に落ちててもよい服装、バスタオル、着替えを持参し、ウォーターシューズまたは裸足で参加。
- (※5) …ユニフォーム、帽子、スパイク、グローブ(軟式可)を持参。



大谷グローブが使える!?!

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ
実施競技を体験してみよう!

7月6日(土)・7日(日)
午前9時30分～午後4時ごろ
(プロ野球2024ファーム交流戦の終了時まで)

2026年に開催される「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」における市開催競技である高等学校野球競技(硬式・軟式)、ソフトボール競技の体験イベントを行います。
イベントでは、大谷翔平選手(ロサンゼルス・ドジャース)から各小学校に贈られたグローブを使ったキャッチボールやストラックアウトを体験できるほか、写真撮影スポットや青の煌めきあおもり国スポ・障スポPRブースも設けます。

※グローブはジュニア用サイズのため、使用を制限する場合があります。
▼ところ 運動公園(豊田2丁目)テニスコート内ほか
▼参加料 無料
※事前の申し込みは不要。
▼その他 はるか夢球場で開催の「プロ野球2024ファーム交流戦」も併せてお楽しみください。
問国スポ・障スポ推進課(☎40-0583)

常盤野 七福神 巡りウォーク

常盤野地区にある神社(①嶽農場神社、②嶽温泉稲荷神社、③羽黒ひょうたん神社、④瑞穂神社、⑤枯木平神社、⑥湯段温泉神社、⑦黒滝神社)を歩いて巡りませんか。
問全日本ノルディック・ウォーク連盟(渋谷さん、☎090-4633-7465)

▼集合・解散場所 岩木青少年スポーツセンター(常盤野字湯段范)
▼参加料 500円(傷害保険料を含む/小・中学生はA・Bコースのみ100円)
▼持ち物 飲み物、雨具、昼食(任意)、入浴道具(希望者のみ/入浴料が別途かかります)
▼申し込み方法 参加希望日の5日前までに、ファクスまたはEメール(参加希望コース・氏名・年齢・住所・連絡先を記入)で、岩木青少年スポーツセンター(F☎83-2732、Eiwaki-sc@aomori-sport.or.jp)へ。

- Aコース 7月7日(日)、午前9時30分～午後0時30分 ①▶②▶③▶④▶⑤▶⑥▶⑦(約13km)
- Bコース 7月7日(日)、午前9時30分～11時 ①▶②▶③(約5km)
- Cコース 7月11日(木)、午前10時～正午 ④▶⑤▶⑥▶⑦(約8km)

定員は、各コース20人です。