

Sport

 スポーツイベント・教室

剣道暑中稽古

時 7月22日(月)～26日(金)の午前6時～7時30分
 所 市民体育館(五十石町) 競技場 定 3歳以上=各日150人 料 無料 持 マスク
 ※事前の申し込みは不要で当日会場へ/内履きは使用しません。
 問 市民体育館(☎ 36-2515)

柔道・躰道暑中稽古

時 ①柔道…7月24日(水)～27日(土)の午前6時～7時 / ②躰道…7月24日(水)～26日(金)の午前6時～7時
 所 弘前 B&G 海洋センター(八幡町1丁目) ①=武道館、②=競技場 定 ①小学生以上=各日30人 / ②小学生以上=各日20人 料 無料
 持 柔道着(持っている人のみ)
 ※事前の申し込みは不要
 問 弘前 B&G 海洋センター(☎ 33-4545)

野球の日 with 筑波大学

筑波大学硬式野球部の合宿に伴い、青森大学とのオープン戦や野球教室、講習会等を開催します。
 時 7月28日(日)、午前10時～午後6時30分
 所 はるか夢球場(豊田2丁目) 料 無料 申 野球教室と講習会は事前に申し込みが必要(QRコード)
 問 弘前市スポーツ協会(相馬さん、☎ 090-2989-9617)

小・中学生夏休み硬式テニス教室

時 7月30日(火)～8月2日(金)の午前9時～10時30分
 所 弘前学院大学(原ヶ平字山中) テニスコート 定 小・中学生の初心者・初級者=20人 料 無料 持 ラケット(貸し出し用のラケットあり)
 申 7月25日(木)までにEメール(氏名・年齢・学年・緊急連絡先・ラケットの有無を記入)で申し込みを。
 問 弘前市テニス協会(松宮さん、☎ 090-4048-2867、E hirosakisitenniskyokai@gmail.com)

ENJOY SUP ～ sup 遊びは無限大～

時 8月3日(土)・11日(日)祝の午後1時30分～3時
 所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢) プール 定 小学校4年生以上=各日10人 料 1回1,500円(傷害保険料、SUP 器材利用料を含む) 持 バスタオル、着替え、ウォーターシューズ(持っている人のみ)
 ※水に落ちててもよい服装で参加を。

問 QRコードまたは電話で岩木 B&G 海洋センター(☎ 82-5700)へ(申し込みは1人1回まで)。

市民ソフトテニス教室

時 8月3日～25日の土・日曜日(11日を除く)、午前9時30分～正午
 所 鷹揚園庭球場(弘前公園内) 1～3コート 定 市民 料 無料
 ※事前の申し込みは不要
 問 弘前ソフトテニス協会(吉田さん、☎ 090-2026-8579)

健康サポート教室「膝痛の緩和・改善運動」

時 ①8月6日(火)の午前10時15分～11時15分、②22日(木)の午後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 講師 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 持 内履き、タオル、飲み物
 ※動きやすい服装で参加を。
 申 ①は7月20日(土)から、②は8月3日(土)から申し込み受け付けを開始します。
 問 温水プール石川(☎ 49-7081)

～夏休み特別企画～「陸上教室」

陸上競技の現役選手から、走りの基礎と応用を学びませんか。
 時 8月7日(水)・8日(木)・21日(水)・22日(木)の午前9時～10時30分、午前10時45分～午後0時15分(各日2回)
 所 岩木山総合公園(百沢字裾野) 多目的グラウンド 講師 工藤大靖さん(国民スポーツ大会走り幅跳び青森県代表選手、走り幅跳び青森県記録保持者) 定 小学生～大学生=各回50人(先着順) 料 1人1回1,000円 持 飲み物、タオル
 ※動きやすい服装で参加を。
 問 事前にファイテンアスリートサポートシステム(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ。

テニス体験教室

【夜コース】

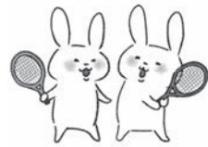
時 8月20日～10月8日の毎週火曜日、午後7時～9時

【午前コース】

時 8月21日～10月9日の毎週水曜日、午前10時～正午

～共通事項～

所 運動公園(豊田2丁目) 庭球場 定 学生を除く未経験者=各コース10人 料 無料 申 7月31日(水・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。
 問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)



時…とき 所…ところ 内…内容 講…講師 定…定員・対象 料…参加料・受講料 持…持ち物 申…申し込み方法
 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

参加者募集

第40回レッツウォークお山参詣

お山参詣は古くから五穀豊穡、家内安全を祈願し、岩木山に集団登拜(とはい)する伝統行事です。

1984(昭和59)年にお山参詣が国の重要無形民俗文化財に指定されたのを機に、歴史ある行事を体験してもらえるように企画したものが「レッツウォークお山参詣」です。初秋の津軽路を岩木山神社まで歩いて、伝統行事を体感してみませんか。

時 9月2日(月)、午前8時30分出発/午後1時30分散

※受け付けは、午前7時30分から岩木庁舎(賀田

1丁目)重機倉庫で行います。

定 100人(先着順)

料 2,000円

持 上下白系統の服装、ウォーキングシューズ

申 8月8日(木)までに、申込用紙を提出してください。
 ※申込用紙は岩木山観光協会配布しているほか、ホームページに掲載しています/行列での役割、スタッフでの参加希望など、詳しくはご相談ください。

問 レッツウォークお山参詣実行委員会事務局(岩木山観光協会内<百沢字裾野>、☎ 83-3000)

体づくり教室

時 8月23日～10月25日の毎週金曜日(8月30日、9月20日・27日、10月11日を除く)、午前10時30分～11時30分
 所 市民体育館(五十石町) 競技場 定 20人 料 無料 持 内履き 申 7月31日(水・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。

問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)

弘前市民総体硬式テニス大会

時 8月25日(日)、午前9時～午後5時(受け付けは午前8時15分～40分)
 所 運動公園(豊田2丁目) 庭球場 男女別ダブルス(フリーの部、ビギナーの部、シニアの部) 1セットマッチ 定 ①市内在住者、②市内に通勤している人、③①と②の家族(成人)
 ※各部8ペアまで/1人での申し込みは不可/中学生と高校生は試合経験者のみ参加可能

料 無料 申 8月17日(土)までにEメール(氏名・性別・参加希望の部門を記入)で申し込みを。

問 弘前市テニス協会(松宮さん、☎ 090-4048-2867、E hirosakisitenniskyokai@gmail.com)

問 弘前市テニス協会(松宮さん、☎ 090-4048-2867、E hirosakisitenniskyokai@gmail.com)

ストレッチ体操&ウォーキング教室

時 8月27日～10月29日の毎週火曜日(10月15日を除く)、午後2時～3時30分
 所 市民体育館(五十石町) 競技場 定 20人 料 無料 持 内履き 申 7月31日(水・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。

問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)



津軽岩木スカイラインを歩いてみよう会

時 9月8日(日)、集合…午前6時45分/解散…午後3時30分頃
 ※集合・解散場所は弘前駅城東口緑地前で、専用貸切バスを利用します。

Aコース	Bコース	Cコース
10km	5km	3km

所 津軽岩木スカイライン(常盤野字黒森)

定 小学生以上

※小学校1・2年生は高校生以上の保護者同伴で参加を/体が不自由な人も介助者同伴で参加できますが、事前にご連絡ください。

料 1人3,500円 持 昼食、おやつ、飲み物、帽子、汗拭きタオル、雨具

申 8月20日(火・必着)までに、郵送、ファクスまたはEメール(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・「スカイライン」と記入)で申し込みを。

▼注意事項 雨天決行で荒天中止/参加料は事前納付で、中止の場合でも返金はありません。

問 弘前歩こう会事務局(今井さん、〒036-8333、若党町75の2、☎兼F 32-9272、E fumisato@peach.plala.or.jp)

※令和6年度市民参加型まちづくり1%システム採択事業

共通事項…飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動のできる服装で参加を/各自傷害保険に加入してください。詳しくは各施設に確認を。

(◆)…往復はがきに、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

(コース名)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/応募多数の場合は抽選で決定