

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 持…持ち物 申…申し込み方法

①キッズスポーツ体操&体育教室

トランポリン、鬼ごっこ、ボール運動、跳び箱などを行います。  
 時 9月8日(日)・22日(日)祝の午前9時～9時50分 所 千年小学校(小栗山字川合)体育館・校庭  
 定 小学校2年生～6年生=各回5人(先着順) 料 1回900円

②ジュニアスプリント教室

走りのコツ、フォーム、体の使い方を学ぶ教室です。  
 時 ①9月14日(土)・21日(土)・28日(土) / ②9月8日(日)・22日(日)祝・29日(日)(いずれも午後1時～1時50分) 所 ①新和小学校(青女子字桜苅)体育館・校庭 / ②西小学校(茜町3丁目)体育館・校庭  
 定 小学校2年生～中学生=各回10人(先着順) 料 1回1,000円  
 ～①・②共通～

所 ファイテン JAC (山崎さん、☎ 090-7930-0180)

はるか夢球場  
バッティングセンター

時 9月16日(月)祝、午前9時～午後4時(受け付けは午前8時30分から / 雨天中止)  


所 運動公園(豊田2丁目)はるか夢球場 内 ストレート専用軟式マシン1台設置(球速85km前後 / 軟式A号使用)、ホームラン時にはオーロラビジョンを使用した演出あり 料 1回500円(24球/傷害保険料含む) 持 バット、グローブ、ヘルメット(グローブ以外は無料貸し出しあり)  
 ※スパイクの使用とグラウンド内の飲食はできません。  
 所 運動公園 (☎ 27-6411)

河西体育センターの各種教室

所 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)

【チェア体操教室(水曜日コース)】  
 時 10月2日～11月27日の毎週水曜日、午前10時～11時15分 所 河西体育センター会議室 定 8人程度 料 無料

【チェア体操教室(木曜日コース)】  
 時 10月3日～11月21日の毎週木曜日、午後1時30分～2時45分 所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム 定 10人程度 料 無料

【ヒロロで走ろう!かけっこ教室】  
 時 10月3日・10日・31日、11月7日・14日、12月5日(いずれも木曜日の午後4時30分～6時) 所 ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース 定 小学生=15人程度 料 無料 持 なわとび

【かけっこ教室】  
 時 10月4日～11月15日の毎週金曜日、午後4時30分～6時 所 弘前 B&G 海洋センター(八幡町1丁目)競技場 定 小学生=25人程度 料 無料 持 なわとび

～共通事項～  
 時 9月13日(金・必着)までに、往復はがき(※)で申し込みを。

小・中学生ナイター硬式テニス教室

時 10月8日(火)・11日(金)・22日(火)・25日(金)の午後7時～8時30分 所 運動公園(豊田2丁目)庭球場 定 初心者や初級者の小・中学生=20人 料 無料 申 10月3日(木)までに、Eメール(氏名・年齢〈学年〉・保護者の電話番号・ラケットの有無を記入)で申し込みを。

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

金属町体育センターの各種教室

所 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)

【ユニカール体験教室】

時 ①10月2日(水)・②3日(木)・③9日(水)・④11日(金)・⑤16日(水)・⑥18日(金)・⑦23日(水)・⑧30日(水)  
 ※①～④・⑥=午後1時30分～3時 / ⑤・⑦・⑧=午前10時30分～正午 所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)2階トレーニングルーム 定 12人 料 無料



【気軽にスポーツ体験教室】

ソフトバレーボール、ラージボール卓球などを体験できます。  
 時 10月10日～12月19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 定 15人 料 無料

【リフレッシュ☆ストレッチ教室】

時 10月12日～12月21日の毎週土曜日(11月2日・23日を除く)、午前10時30分～11時30分 所 金属町体育センター集会室 定 12人 料 無料  
 ～共通事項～  
 時 9月17日(火・必着)までに、往復はがき(※)で申し込みを。



(※) …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(コースがある場合は希望コース)の記入を。  
 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。

飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ(室内の場合)を持参し、運動のできる服装で参加してください。また、各自傷害保険に加入をしてください。詳しくは各施設に確認を。



健康の掲示板

弘前市保健センター(健康増進課、野田2丁目、☎ 37-3750) / 弘前市子ども家庭センター(駅前町、ヒロロ3階、子育て包括支援係☎ 37-1323、母子保健係☎ 33-1652)



母子保健・各種相談

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	離乳食教室	10月8日(火) 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。	9月15日(日)までに駅前こどもの広場(駅前町、ヒロロ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	【対象…令和5年2月生まれの幼児】 保健センターでの健診=9月18日(水)・19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前に、必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。			
3歳児 予約制	【対象…令和3年2月生まれの幼児】 9月4日(水)・5日(木)(受け付けは正午～午後1時10分)			
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診			
乳幼児の健康診査		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制	10月11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。	

◆…予約や問い合わせは、弘前市子ども家庭センター(駅前町、ヒロロ3階、☎ 33-1652)へ。  
 ★…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

名称	内容	とき	ところ
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 ※母子健康手帳の持参を。	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)	弘前市子ども家庭センター(駅前町、ヒロロ3階、☎ 33-1652)
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)に関する相談。	9月10日(火)、午前9時～正午(前日までに予約が必要 / 「こころの病気」を治療中の人はまずは主治医へ相談を)	弘前市保健センター(野田2丁目、☎ 37-3750)

9月10日～16日は  
自殺予防週間



市では弘前市自殺対策計画(令和6年3月策定)に基づき、こころの健康づくり事業を推進しています。今回はその一部を紹介します。  
 学業やお仕事、育児など、日々たくさんのことを頑張っている自身のこころとからだをいたわり、みつめる期間にしてみませんか。

■問い合わせ先 健康増進課(弘前市保健センター内、☎ 37-3750)

出前講座「こころの健康講座」

「ゲートキーパー」をご存じですか? 自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。その役割について一緒に学んでみませんか?

こころの健康相談

眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがちなど、こころの悩みを聞いてほしいときに保健師が相談に応じます。  
 ひとりで抱え込まず、相談することで気持ちが楽になることがあります。