

各種スポーツ教室

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。

トレーナーが教えるスプリント教室

時 12月14日(土)・21日(土)の午後1時～1時50分 所 西小学校(茜町3丁目) 体育館 内 走りのコツ、走るフォーム・体の使い方を学ぶ 対 小学校2年生～中学生=各回10人(先着順/要事前予約/防寒対策を) ￥1回=1,000円 申 電話 問 ファイテン JAC (山崎さん、☎ 090-7930-0180)

クリスマス特別企画！元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるトランポリン、バク転教室

時 トランポリン教室…12月24日(火)・25日(水)の①午前10時から、②午前11時から/バク転教室…同日の③午後1時から、④午後2時から(いずれも45分程度/はだしで実施) 所 岩木文化センターあそべる(賀田1丁目)ホール 対 ①・②…5歳～小学生、③・④…小学生以上=各20人(先着順) ￥1回=900円 申 電話 問 N's トランポリンクラブ(外崎さん、☎ 070-1144-7091、午前10時～午後6時)

河西体育センターの教室

◎冬休みかけっこ教室

時 12月25日(水)・26日(木)・27日(金)、1月8日(水)・9日(木)・10日(金)の①午後0時30分～2時/②午後2時30分～4時 対 市内の小学生=各25人 持 縄跳び

◎チェア体操教室

時 1月16日～3月6日の毎週(木)、午後1時30分～2時45分 対 10人 ※開催場所は、市民体育館(五十石町)

◎プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室

時 1月20日～2月12日の毎週(月)・(水)、午後1時30分～2時30分 対 12人 持 水着、水泳キャップ、バスタオル ~共通事項~ 申 12月16日(月・必着)までに、往復はがき(◆)で。 問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)

市民スキー教室

時 12月29日(日)・30日(月)の午前10時30分～午後3時30分(現地集合・現地解散) 所 岩木山百沢スキー場(百沢字東岩木山) 内 初心者、初級(1人でリフトに乗って滑れる)、中級(パラレルターンができる)、上級&レーシング(小回り・大回りターンができる)に分かれて実施 対 小学生以上=70人 ￥2,000円 持 スキー用具一式 申 12月18日

(水)までに、専用フォームで。 問 岩木スキークラブ(山本さん、☎ 090-2605-4663、HP https://katzski.org、午後6時～8時)

年末108回太陽礼拝

時 12月29日(日)、午前10時30分～午後1時 所 ヒロロ(駅前町)4階市民文化交流館ホール 対 中学生以上=50人(先着順/要事前予約) 持 日ガマット(レンタルあり(要予約)) 問 市民文化交流館(☎ 35-0154)

弘前市民・少年少女スキー教室

時 ①1月4日(土)・5日(日)の午前9時30分～午後2時30分(受け付けは午前8時40分から)/②1月18日(土)・19日(日)の午前10時～午後3時(受け付けは午前9時から) 所 ①大鰐温泉スキー場(大鰐町虹貝字清川/受付場所は雨池スキーコミュニティセンター2階「国際エリア」、②相馬ロマンピアスキー場(水木在家字桜井/受付場所はスキーハウス「ペガサス」) 内 初心者からエキスパートまでクラス分けをして実施。日曜日は希望者のみジュニアテスト(2級以下)を行います。 対 小学生以上 ￥各回=3,000円(2日間の講習料および傷害保険料を含む) 持 リフト券、スキー用具 その他 当日は現地集合・現地解散 問 弘前スキー倶楽部事務局(加藤さん、☎ 090-4556-8279)

弘前 B&G 海洋センターの教室

◎ストレッチ体操教室

時 1月6日～3月31日の毎週(月)、午後1時30分～2時30分 対 30人

◎ボディバランス改善教室(水曜日コース)

時 1月8日～3月26日の毎週(水)、午前10時～11時 対 5人

◎ボディバランス改善教室(木曜日コース)

時 1月9日～3月27日の毎週(木)、午前9時50分～10時50分 対 30人

～共通事項～

持 フェイスタオル 申 12月20日(金・必着)までに、往復はがき(◆)で。 問 弘前 B&G 海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545)

金属町体育センターの教室

◎ソフトバレーボール体験教室

時 1月16日～3月27日の毎週(木)、午前10時30分～正午(3月20日を除く/全10回) 対 15人

岩木山百沢スキー場

そうまロマンピアスキー場

オープン Open!

営業時間 12月20日(金)～3月9日(日)の午前10時～午後5時 ※12月20日(金)～1月13日(月)祝と(土)・(日)・(祝)は午前9時から/積雪状況で変更の場合あり。

ナイター 岩木山百沢スキー場…(火)・(木)・(金)・(土) そうまロマンピアスキー場…(月)・(水)・(金)・(土)

リフト料金 1回券=250円(180円) 1日券=2,600円(1,500円) ※2施設共通の料金です/()内は小人(小学生以下)とシニア(満65歳以上)の料金/未就学児1人が大人またはシニア1人と一緒に乗ると無料/4時間券やシーズン券等もあります。

市民リフト無料開放デー

12月20日(金) 市内の小学生以下限定 2月8日(土)～11日(火)祝 ※市民であることや小学生以下であることがわかるもの(マイナンバーカードや免許証、学校の名札など)の持参を/積雪状況で実施できない場合あり。

問 岩木山総合公園(☎ 83-2311)/岩木山百沢スキー場(百沢字東岩木山、☎ 83-2224)/そうまロマンピアスキー場(水木在家字桜井、☎ 84-2020)

◎気軽にスポーツ体験教室

時 1月17日～3月28日の毎週(金)、午前10時30分～正午(全11回) 対 25人 ※開催場所は、岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)

◎リフレッシュ☆ストレッチ教室

時 1月18日～3月22日までの毎週(土)、午前10時30分～11時30分(全10回) 対 12人

◎ゆったり体力UPストレッチ教室

時 1月22日～3月19日の毎週(水)、午後1時30分～2時30分(全9回) 対 10人 ※開催場所は、市民体育館(五十石町)

～共通事項～

申 12月18日(水・必着)までに、往復はがき(◆)で。 問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)

市民体育館の教室

◎ストレッチ体操教室

時 1月15日～3月19日までの毎週(水)、午前10時～11時 対 10人

◎体づくり教室(水曜日コース・木曜日コース)

時 水曜日コース…1月15日～3月19日までの毎週(水)、午後2時～3時30分/木曜日コース…1月16日～3月13日までの毎週(木)、午後1時30分～3時 対 各15人 ※開催場所は、ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

◎体づくり教室(金曜日コース・月曜日コース)

時 金曜日コース…1月17日～3月21日まで(1月31日を除く)の毎週(金)/月曜日コース…1月20日～3月24日まで(2月24日を除く)の毎週(月)

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 ￥料金 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス Eメール

※時間はいずれも午後1時30分～2時30分 対各10人 ~共通事項~ 申 12月20日(金・必着)までに、往復はがき(◆)で。 問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)

シニア・福祉

12月3日～9日は障害者週間です

障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会や経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、毎年12月に、国や地方公共団体、関係団体などでさまざまな取り組みを行っています。

ハグ hug はぐ hoick ! あなたのこころを打つアート展

障がい児・障がい者が描いた絵画作品を展示します。 時 12月10日(火)～14日(土)の午前9時～午後9時(最終日は午後2時まで) 所 ヒロロ(駅前町)3階大町側エスカレーター付近

障害者週間記念イベント「hug はぐ hoick !」

就労支援事業所による物品販売やワークショップ、スタンプラリーおよび抽選会などを実施します。 時 12月14日(土)、午前10時～午後2時 所 ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース 問 障がい福祉課(☎ 40-7122)

