

各種スポーツ・体験教室

①河西体育センターの教室

時 10月30日～12月8日の毎週(月)と(木)、午後4時45分～6時15分(11月3日・13日・24日、12月4日は休み／全8回) 所 河西体育センター 対 市内の小学生=各25人程度 持 なわとび

②プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室

時 11月10日～12月22日の毎週(月)、午前9時30分～10時30分(11月24日は休み)／11月6日～12月18日の毎週(木)、午前10時～11時(12月4日は休み) 所 河西体育センタープール 対 一般市民=各回12人程度 持 水着、水泳帽、ゴーグル

～共通事項～

申 往復はがき(♦)／10月15日(水・必着)まで
問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)

③スポーツチャレンジ教室

時 11月11日～令和8年1月6日の毎週(火)、午前10時30分～正午(11月25日、12月30日は休み／全7回) 所 金属町体育センター体育室 対 市民=15人 申 往復はがき(♦)／10月15日(水・必着)まで

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

④体力づくり教室

時 11月10日～12月22日の毎週(月)、午後1時30分～2時30分(11月24日は休み／全6回)／11月7日～12月19日の毎週(金)、午後1時30分～2時30分(全7回) 所 市民体育館フィットネスルーム 対 市民=各コース10人 申 往復はがき(♦)／10月20日(月・必着)まで

問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)

⑤弘前B&G海洋センターの教室・大会

⑥なぎなた教室

時 11月1日～令和8年3月28日の毎週(土)、午後2時～4時(11月29日、12月6日・27日、1月3日・17日、3月7日を除く／全16回) 対 小・中学生=20人(先着順／参加者が10人に達しない場合は中止) ￥1人1回=300円(傷害保険料含む)

⑦ちばこ先生のエアロボクシング&ZUMBA

内・時 エアロボクシング…11月12日・26日、12月10日・24日、令和8年1月7日・14日、2月4日・25日、3月4日・18日(いずれも水)／ZUMBA…令和8年1月19日・26日、2月9日・16日、3月9日(いずれも月)、午後7時15分～8時(全15回) 対 一般=各回30人(先着順／親子参加であれば中学生以上も可／参加者が20人に達しない場合は中止) ￥1人1回=500円(傷害保険料含む) 申 電話、二次元コード

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で確認を。

⑧第15回B&G会長杯ラージボール卓球大会

時 11月2日(日)、午前9時～午後3時(受け付けは午前8時30分から) 対 市民、弘前ラージボール卓球協会員(大学生は除く) ￥1人1,500円(弁当代含む)

～共通事項～

所 弘前B&G海洋センター、①武道館／②・③競技場
申 電話(③は弘前ラージボール卓球協会(斎藤さん)、☎ 090-3123-4263)／10月15日(水)まで
問 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目、☎ 33-4545)

⑨ピラティス教室

時 11月7日～12月5日の毎週(金)、午後7時～8時
所 克雪トレーニングセンタートレーニング室 対 一般=15人 ￥1人=2,500円(5回分／傷害保険料含む／一括払いのみ) 持 ヨガマット 申 窓口、電話
問 弘前克雪トレーニングセンター(豊田2丁目、☎ 27-3274)

⑩はるか夢球場バッティングセンター

時 10月11日(土)、午前9時～午後4時(受け付けは午前8時30分から) 所 運動公園はるか夢球場
￥1人1回24球=500円(傷害保険料含む)
持 バット、バッティンググローブ、ヘルメット
問 運動公園(豊田2丁目、☎ 27-6411)

⑪ファイテンジュニアアスリートクラブの教室

⑫トレーナーが教える走り方教室

時・所 10月11日(土)、午後1時～1時50分…西小学校(茜町3丁目)体育館／10月25日(土)、午前8時45分～9時35分…堀越小学校(門外1丁目)体育館 対 小学校2年生～中学生=各回10人(先着順)
￥1回1,000円 申 電話

⑬ジュニア体操 跳び箱教室

時 10月12日(日)・26日(日)の午前9時～10時
所 千年小学校体育館(小栗山字川合) 対 小学校2～6年生=各回5人(先着順) ￥1回900円 申 電話
～共通事項～

問 ファイテンジュニアアスリートクラブ(☎ 090-7930-0180、午後4時～8時)

⑭ハイキングの集い(初心者可)

時 11月9日(日)、午前9時～午後3時
所 白岩森林公园(平川市尾崎黒倉沢)駐車場集合
対 一般=10人(先着順) 持 ハイキングができる服装・装備 申 Eメール、電話／10月31日(金)まで
※山岳保険(500円程度)に各自で当日までに加入を。
問 弘前勤労者山岳会(☎ 090-4887-2835、E info@hirosakirousan.net)

(♦)…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)・未成年の場合は保護者氏名を明記／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。

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



休日在宅当番

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に(一社)弘前市医師会・(一社)弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。



▲弘前市医師会

▲弘前歯科医師会

	内 科 時 午前9時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時 午前10時～午後4時	歯 科 時 午前9時～正午
10月	5(日) 場崎クリニック(代官町) ☎ 38-6600	おおた眼科(駅前町) ☎ 38-2333	野村歯科医院(西川岸町) ☎ 32-8695
	12(日) さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎ 37-2070	なし	ほくおう・歯科医院(北横町) ☎ 33-4618
	13(月祝) なし	なし	SASAMURA DENTAL CLINIC(八幡町1丁目) ☎ 55-9151
	19(日) 沢田内科医院(茂森新町1丁目) ☎ 37-7755	いくこ耳鼻科クリニック(南瓦ケ町) ☎ 33-6373	城西歯科クリニック(五十石町) ☎ 33-6680
	26(日) 弘前温泉養生医院(真土字勝剣林) ☎ 82-3377	なし	さくらデンタルクリニック(城東北3丁目) ☎ 26-1188
11月 上旬	2(日) 関医院中津軽診療所(賀田1丁目) ☎ 82-3006	代官町クリニック吉田眼科(代官町) ☎ 38-4141	三和歯科クリニック(中野4丁目) ☎ 87-7070
	3(月祝) なし	なし	松野歯科医院(上瓦ケ町) ☎ 37-8148

◎上記のほかに市急患診療所(野田2丁目、☎ 34-1131)で、内科・外科・小児科の診療を行っています。

休日…午前10時～午後4時／夜間…午後7時～午後10時30分(内科・小児科のみ)

◎休日当番の割り当てがない日や、市急患診療所の受付時間外は医療機関紹介電話(☎ 32-3999)をご利用ください。

◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。

▼青森県こども医療でんわ相談 ☎ #8000(15歳未満) ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119(15歳以上)

旧第五十九銀行本店本館(青森銀行記念館)
世界脳卒中デー 2025 ライトアップ

10月29日は「世界脳卒中デー」です。当時は全国各地のモニュメントや建造物がシンボルカラーである「インディゴ・ブルー」にライトアップされます。市内でも、脳卒中への理解・关心を深めてもらうため、旧第五十九銀行本店本館のライトアップを行います。



時 10月28日(火)～30日(木)の午後5時～9時
問 青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター(☎ 39-5459)

—— 有料広告 ——

秋のウォーキングイベント「みんなで歩活」
あるかつ

市民向けの健康アプリ「kencom(ケンコム)」を使用したイベントを開催します。期間中にkencomに新規登録をして歩活にエントリーした人には、最大1,000たかまるポイントと、抽選で100人にデジタルギフト1,000円分をプレゼントします。

時 10月31日(金)～11月30日(日)

対 19歳以上の市民

※アプリのダウンロード方法やポイントの取得方法、イベントの詳細は市ホームページで確認を。

問 企画課(☎ 26-6348)／kencomお客様サポート(☎ 050-3174-4917、平日の午前11時～午後3時)



—— 有料広告 ——