

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

各種スポーツ・体験教室

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。

① 温水プール石川の教室

①背泳ぎ教室

時 11月25日～12月23日の毎週(火)、午後1時～2時（全5回）

②平泳ぎ教室

時 11月27日～12月25日の毎週(木)、午後1時～2時（全5回）

③アクアウォーキング

時 12月1日(月)・8日(月)の午後1時～2時

～共通事項～

対 市民（高校生不可）＝①・②各10人／③20人

持 水着、水泳帽、ゴーグル

申 往復はがき（◆）／11月14日（金・必着）まで

問 温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081）

② ファイテンジュニアアスリートクラブの教室

①トレーナーが教える走り方教室

時・所 11月15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／11月8日(土)・29日(土)の午後1時～1時50分…西小学校（茜町3丁目）体育館

対 小学校2年生～中学生＝各回10人（先着順）

料 1回1,000円

②ジュニア体操 跳び箱教室

時 11月16日(日)・30日(日)の午前9時～9時45分

所 千年小学校（小栗山字川合）体育館

対 小学校2～6年生＝各回5人（先着順）

料 1回900円

～共通事項～

持 室内シューズ 申 Eメール

問 ファイテンジュニアアスリートクラブ（E verdy 1003\_1003@yahoo.co.jp）

③ 南富田町体育センター（和室）の教室

①わんぱく！おやこ de 運動あそび

時 11月13日・27日、12月11日・18日、令和8年1月15日・29日、2月12日・26日、3月12日・19日のいずれも(木)、午後1時～1時50分(受け付けは午後0時30分から)

対 2～3歳児の親子＝各5組（先着順）

料 1回1組＝500円（子ども1人追加につきプラス100円）

②じゃわめぐ健康教室

時 11月13日・27日、12月11日・18日、令和8年1月15日・29日、2月12日・26日、3月12日・19日のいずれも(木)、午後2時30分～3時30分（受け付けは午後2時15分から）

対 市内または近隣市町村在住の65歳以上＝各8人（先着順）

料 1回300円

～共通事項～

申 窓口、電話／希望日の2日前まで

問 南富田町体育センター（☎34-6122）

④ weekend ヨガ&ピラ（初心者～中級者向け）

時 12月7日(日)・13日(土)・20日(土)・21日(日)、令和8年1月10日(土)・18日(日)・25日(日)・31日(土)、2月1日(日)・7日(土)・15日(日)・21日(土)・28日(土)、3月1日(日)・7日(土)・15日(日)・21日(土)の午前10時30分～11時30分（全17回、(土)…ヨガ／(日)…ピラティス）

所 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）武道館

対 各回30人（先着順／参加者が20人に達しない場合は中止）

料 1回500円（傷害保険料を含む）

持 ヨガマット（レンタル1回100円）

申 電話、二次元コード／11月8日(土)

の午前9時以降

問 弘前 B&G 海洋センター（☎33-4545）

⑤ はるか夢球場 ポジティブフィットネス教室

①ピラティス教室

時 11月17日～12月22日の毎週(月)、午前10時30分～11時30分（11月24日を除く／全5回）

②ヨガ教室

時 11月19日～12月17日の毎週(水)、午前10時30分～11時30分（全5回）

～共通事項～

所 はるか夢球場（豊田2丁目）2階多目的室3

対 18歳以上＝各回10人

料 1回700円（傷害保険料含む）

持 ヨガマット（レンタル1回100円）

申 電話、Eメール

問 運動公園（☎27-6411、E unkou@hirosaki-taikyo.com）

⑥ 市民太極拳教室

時 12月5日～令和8年1月30日の毎週(金)、午後3時～4時30分（1月2日を除く）

所 笹森記念体育館（下白銀町）武道館

対 一般（高校・大学生可）＝各回20人

持 室内シューズ（底の薄いもの）、筆記用具

問 弘前市市術太極拳連盟（鹿内さん、☎080-1809-1273）

（◆）…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。



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
11月	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
	9(日)	さがらクリニック（桔梗野1丁目）☎37-2070	なし	関歯科医院（和泉1丁目）☎26-2789
	16(日)	今村クリニック（松原西2丁目）☎88-3090	さとう耳鼻咽喉科医院（田園4丁目）☎27-8733	浜の町歯科クリニック（浜の町東3丁目）☎37-3566
	23(日)祝	弘前温泉養生医院（真土字勝剣林）☎82-3377	なし	毛内歯科医院（田園4丁目）☎29-2332
	24(月)振	なし	なし	やまざき歯科医院（大清水4丁目）☎39-6666
12月上旬	30(日)	場崎クリニック（代官町）☎38-6600	一戸眼科医院（富田2丁目）☎32-3076	清歯科医院（青山5丁目）☎37-8020
	7(日)	佐藤内科小児科取上医院（取上2丁目）☎33-1191	なし	くどう歯科（茂森町）☎31-0120

◎上記のほかには市急患診療所（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）

シニア・福祉

65歳以上の  
市民 =100人

ヒロロ高齢者健康トレーニング教室

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行う教室です。健康増進や介護予防にご活用ください。

時 令和8年1月～6月の(月)～(土)、①午前8時40分～、②午前9時40分～、③午前10時40分～、④午後1時50分～、⑤午後2時50分～、⑥午後3時50分～（いずれも50分程度／週1回）

※利用開始から最長6カ月利用可能

所 ヒロロ（駅前町）3階高齢者健康トレーニング教室

申 往復はがき／11月19日（水・必着）まで

※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚で連名の申し込みが可能／希望時間を考慮した上で利用者を決定し、12月上旬以降に結果を郵送でお知らせします。

注 意 事 項 不整脈がある人、6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人、利用当日に教室開始前の血圧測定で、収縮期血圧180mmHg以上、拡

張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回／分以上に1つでも該当した人は、その日の利用はできません。

問 ヒロロ高齢者健康トレーニング教室（〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前8時30分～午後5時）

〒(自宅の郵便番号)

返 信

申し込みする人の氏名

申し込みする人の住所

氏 名

生年月日

住 所

電話番号

希望曜日・時間

第1希望 ○曜日 ○時〇〇分～

第2希望 ○曜日 ○時〇〇分～

第3希望 ○曜日 ○時〇〇分～

※連名の場合、全員分の氏名・生年月日を記入

※第1希望は必須。第2・第3希望は任意

▲往復はがき記入例（返信面）