

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 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

市民対象の各種スポーツ・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。

～認知症予防をしよう！～☆楽しく健康教室☆

時 4月30日～7月2日の毎週(木)、午後2時30分～3時30分(5月7日を除く/全9回)  
所 金属町体育センター 申 4月13日(月)必着(◆)  
問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

ゆったり体力UPストレッチ教室

時 5月13日～7月22日の毎週(水)、午後1時30分～2時30分(5月27日・6月3日を除く/全9回)  
所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム  
対 12人  
問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

ストレッチ体操&ウォーキング体験教室

時 5月19日～7月14日の毎週(火)、午後2時～3時30分(6月30日を除く/全8回)  
所 市民体育館競技場 対 20人  
申 4月20日(月)必着(◆)  
問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)

(◆)往復はがき…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。

かけっこ教室

時 ①4月23日～5月28日の毎週(月)・(木)、午後4時45分～6時15分(5月4日を除く/全10回) / ②5月13日～6月24日の毎週(水)、午後4時30分～6時(全7回)

所 ①河西体育センター/②弘前B&G海洋センター(八幡町) 対 小学生=各コース25人程度  
申 4月14日(火)必着(◆)  
問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目、☎38-3200)

クロール初級教室

時 4月23日～5月28日の毎週(木)、午後1時～2時(全6回) 所 温水プール石川 対 10人  
申 4月14日(火)必着(◆)  
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村本125、☎49-7081)



市ホームページ  
掲載教室の詳細や市民スキー教室等のその他教室を紹介しています。



ひろスポ  
スポーツ指導員の教室や各種イベントなどの情報を紹介しています。

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<br>時 午前9時～正午 | 耳鼻いんこう科・眼科<br>時 午前10時～午後4時 | 歯科<br>時 午前9時～正午                         |  |
|--------|-----------------|----------------------------|---|--|
| 4月     | 5(日)            | 関医院中津軽診療所(賀田1丁目) ☎82-3006  | さとう耳鼻咽喉科医院(田園4丁目) ☎27-8733              | 沢田歯科クリニック(茂森新町1丁目) ☎26-7176                            |
|        | 12(日)           | さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎37-2070  | なし                                      | 青い森デンタルクリニック(高田5丁目) ☎88-8484                           |
|        | 19(日)           | 五日市内科医院(植田町) ☎35-4666      | 松本眼科(三岳町) ☎31-3211                      | 中畑歯科診療所(山道町) ☎32-6650                                  |
|        | 26(日)           | 弘前温泉養生医院(真土字勝剣林) ☎82-3377  | なし                                      | そうた歯科クリニック(豊原1丁目) ☎26-6085                             |
| 29(水祝) | なし              | なし                         | SASAMURA DENTAL CLINIC(八幡町1丁目) ☎55-9151 |  |
| 5月上旬   | 3(日祝)           | 関医院中津軽診療所(賀田1丁目) ☎82-3006  | あきた耳鼻咽喉科クリニック(南城西2丁目) ☎32-2332          | SAIデンタルクリニック(中野2丁目) ☎40-2035<br>桔梗野歯科(桔梗野2丁目) ☎35-8177 |
|        | 4(月祝)           | なし                         | 代官町クリニック吉田眼科(代官町) ☎38-4141              | 小泉歯科医院(高屋字本宮) ☎82-3232<br>ふじた歯科医院(石渡4丁目) ☎37-3118      |
|        | 5(火祝)           | なし                         | 福島耳鼻咽喉科(百石町) ☎32-5032                   | 秋元歯科クリニック(大開2丁目) ☎88-1513<br>オリオン歯科クリニック(元寺町) ☎33-0418 |
|        | 6(水振)           | なし                         | おおた眼科(駅前町) ☎38-2333                     | 工藤歯科医院(石川字家岸) ☎92-2330                                 |
|        | 10(日)           | さがらクリニック(桔梗野1丁目) ☎37-2070  | なし                                      | あべ歯科医院(青山3丁目) ☎37-3737                                 |

◎上記のほか市急患診療所(野田2丁目、☎34-1131)において、内科・外科・小児科の診療を行っています。  
①休日…午前10時～午後4時  
②夜間…午後7時～午後10時30分(内科・小児科のみ)

◎割り当てがない日や、受付時間外は医療機関紹介電話(☎050-5846-7780)をご利用ください。市の救急医療体制については、市ホームページで確認を。



◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。  
▼青森県子ども医療でんわ相談 ☎#8000(おおむね16歳未満) ▼あおもり救急電話相談 ☎#7119

— 有料広告 —

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 弘前市開催競技の見どころなどを紹介します。

煌めき競技 新発見 #08

国スポ デモンストレーションスポーツ マスターズ 陸上競技 編

●デモンストレーションスポーツ  
国スポ実施競技の中には、子どもから高齢者まで県民が気軽に参加できるデモンストレーションスポーツ、通称「デモスポ」と呼ばれる競技があります。健康づくりや体力の向上、世代間や地域間の交流の輪を広げることなどを目的として、よく知るスポーツから青森県ならではのスポーツまで、39競技が29市町村で実施されます。そのうち、当市では、マスターズ陸上競技とピリヤードが開催されます。

●マスターズ陸上競技  
「歩く」「走る」「飛ぶ」「投げる」といった基本的な運動能力を競う陸上競技を、5歳刻みの年齢グループに分けて行います。使用する用具等も年齢によって規格が異なり、生涯にわたって楽しめるスポーツです。同年代のクラスで各競技種目を競うことができるので、参加もしやすく、選手の競技意欲も高まります。

日程・会場  
7/4 土  
競技開始予定 10:00～  
弘前市運動公園 陸上競技場

参加申込期間  
5月1日(金)～31日(日)必着  
※申込方法など詳細は県ホームページからご確認ください。