

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物 申申込み方法・期限 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。

夏休みかけっこ教室

時 7月27日(月)・29日(水)・30日(木)・31日(金)、8月5日(水)・7日(金)・10日(月)の①午後0時30分～2時/②午後2時30分～4時(各コース全7回)
所 河西体育センターアリーナ
対 小学生=各25人程度 申 7月15日(水)必着(◆)
問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200)

夏休み短期水泳教室

時 ①…7月28日(火)～30日(木)(全3回) / ②…8月5日(水)～7日(金)(全3回)
※時間はいずれも午後1時～2時
所 温水プール石川
対 ①小学校1～3年生=10人 / ②小学校4～6年生=10人 申 7月15日(水)必着(◆)
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)

小学生水泳教室【3・4年生】

時 7月21日～9月1日の毎週(火)、午後5時30分～6時30分(8月11日・25日を除く/全5回)
所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)プール
対 市内の小学校3・4年生=8人
申 7月14日(火)必着(◆)
問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

柔道・剣道暑中稽古

時 ①柔道…7月22日(水)～25日(土)(全4回) / ②剣道…7月22日(水)～24日(金)(全3回)
※時間はいずれも午前6時～7時
所 弘前 B&G 海洋センター①武道場/②競技場
対 小学生以上=①各30人/②各20人(先着順/当日会場申し込み)
※柔道着または動きやすい服装で参加を。
問 弘前 B&G 海洋センター(☎33-4545)

令和8年度市民グラウンド・ゴルフ初心者教室

時 7月19日(日)、午前9時～午後0時30分(小雨決行)
所 弘前 B&G 海洋センター(八幡町1丁目)多目的広場
対 中学生以上=定員なし 料 1人100円
申 電話、ファクス/7月11日(土)まで
問 弘前市グラウンドゴルフ協会事務局(奥出さん、☎090-1939-5844、F 33-8908)



市ホームページ 掲載教室の詳細やその他の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。

(◆) 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します。

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 2026 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 #11
障スポ正式競技(個人) ボッチャ編
●ボッチャ 身体(肢体不自由)障がいのある選手が出場する競技です。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、ほかのボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。障がいによりボールを投げることができなくても、勾配具(ランプ)を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。

第39回

市民の健康まつり

7月12日(日) 午前10時～午後3時



健康に関するクイズラリー、各種測定や体験コーナー、児童作品展入賞作品の展示、健康づくり表彰受賞団体紹介コーナーや特別講演会など、健康について楽しく学べる盛りだくさんの内容になっています。

【市民文化交流館ホールの催し】

- 歯と口の健康に関するパネル展示 午前10時～午後2時
●児童ポスター、川柳・俳句入賞者表彰式 午前10時30分～11時30分
●「弘前市健康づくり表彰」表彰式 午後0時30分～0時50分
●特別講演会 午後1時～2時



テーマ「お口の中にも「がん」ができる」
講師 弘前大学大学院医学研究科歯科口腔外科学講座 教授 小林 恒

※混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

【ヒロロスクエアの催し】

- 体験コーナー
●心肺蘇生法・AED体験
●新生児の心音聴取体験
●毛細血管観察
●指模型製作体験
●ポッチャ体験
●運動や検診、健康づくりに関するPR など
展示・測定コーナー
●セルフケア検定
●カルシウムチェック
●俊敏性テスト
●骨密度測定
●おいしく備えるストック食材クッキング
●肥満症 など
相談コーナー
●ことば・聞こえ・飲み込みの相談
●健康な食事・栄養に関する相談 など
その他いろいろ
●クイズラリー(参加賞贈呈)
●児童ポスター、川柳・俳句入賞 作品展示
●弘前市健康づくり表彰受賞者紹介展示
●弘前大学 COI-NEXT 展示 など

シニア・福祉

7月のベテランズセミナー

宵宮ってなに? - 津軽の夜のまつり -

時 7月16日(木)、午前10時～11時30分
所 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室
対 おおむね60歳以上の市民=50人程度(先着順)
申 電話、二次元コード(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を明記)/7月15日(水)まで
問 中央公民館(☎33-6561、E chuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)と第3(火)〈いずれも祝の場合は翌日〉は休み)



弘前圏域成年後見制度普及・啓発講座

成年後見制度について ～もしも私に成年後見人がいたら～

認知症などにより、判断能力が低下した人のための財産管理や意思決定の支援を行う成年後見制度の利用が増加しています。弘前圏域8市町村では成年後見制度の普及・啓発と権利擁護支援を推進するため、講座を開催します。
時 ①7月25日(土)/②8月22日(土)
※時間はいずれも午前10時～正午
所 ①弘前文化センター(下白銀町)第1会議室/②スポカルイン黒石(黒石市ぐみの木3丁目)
対 市民
申 電話、ファクス、Eメール(住所・氏名・電話番号を明記)/①7月18日(土)まで、②8月15日(土)まで
問 弘前圏域権利擁護支援センター(☎26-6557、F 26-6567、E h8-kenri@titan.ocn.ne.jp、(日)・(月)は休み)