

スポーツ

空手無料体験

和道流空手青森県本部

時 毎週(水)・(土)、午後7時～8時

所 千年交流センター（原ヶ平5丁目）

対 小学生以上

料 1ヵ月無料

※月を跨いでの参加は不可／見学自由

問 和道流空手道連盟青森県本部（小林さん、☎ 090-9632-0199）

空手道鳴海道場

時 10月1日・8日・15日・22日・29日の毎週(木)未就学児（4歳以上）…午後4時～4時40分／小学校1～3年生…午後4時45分～5時45分／小学校4～6年生…午後5時45分～6時45分／中学生以上…午後7時～8時30分

※連続4回であれば、11月8月を跨いでの参加も可

所 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）

対 未経験者

持 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

料 連続4回まで無料

申 電話、Eメール（氏名・年齢・学年・連絡先を明記）

問 空手道鳴海道場弘前道場（鳴海さん、☎ 080-6007-4798、E aomori_narumi@yahoo.co.jp）

65歳以上の市民対象

スポーツ教室

筋力向上トレーニング教室 （金属町体育センター会場）

市内18会場で開催している筋力向上トレーニング教室は、簡単なストレッチや筋トレを行う教室です。一つ一つの動きを丁寧に説明しますので初めてでも安心して参加できます。介護予防に関する豆知識が聞けるのもオススメです。



時 令和9年3月25日までの毎週(木)、午後1時～2時

所 金属町体育センター

講 尾野道信（弘前地区柔道整復師会所属）

対 65歳以上の市民

持 室内用シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク（推奨）

その他 会場の都合により休止する場合があります／他の会場での教室については、お問い合わせを。

問 介護福祉課（☎ 40-7072）

健康サポート教室 ～やさしいエアロビクス～

	開催日	開催時間
①	10月6日(火)	午前10時15分～11時15分
②	10月21日(水)	
③	11月6日(金)	午後2時15分～3時15分
④	11月16日(月)	午前10時15分～11時15分
⑤	12月5日(土)	午後2時15分～3時15分
⑥	12月17日(木)	午前10時15分～11時15分

所 温水プール石川（小金崎字村元）研修室

講 松野美行（フィットネスインストラクター）

対 65歳以上の市民＝各15人（先着順）

持 室内用シューズ、飲み物、タオル（幅30cm×長さ80cm程度）、動きやすい服装

申 電話／①・②開催分は9月21日(月)祝開始、③・④開催分は10月19日(月)開始、⑤・⑥開催分は11月23日(月)祝開始

問 温水プール石川（☎ 49-7081、午前9時～午後5時）

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ HIROSAKI 2026

問 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ弘前市実行委員会事務局（国スポ・障スポ推進課内、市役所4階、☎ 55-9842）

昭和52（1977）年の第32回国民体育大会「あすなろ国体」以来、49年ぶりの青森県開催となる青の煌めきあおもり国スポの会期前競技が9月3日(木)からスタートしました。観戦は無料（高等学校野球〈硬式〉のみ有料）で、各競技会場では、無料のふるまいコーナーや、飲食・物産等の売店、限定グッズなどがもらえるキャンペーンも行われます。

全国トップクラスの選手たちによる熱戦を、ぜひ会場で観戦し、国スポ・障スポと一緒に盛り上げましょう！

【国スポ】正式競技（本会期）

競技名	種別	競技会場	競技日数	10月											
				10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
				土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
ソフトボール	成年女子	運動公園野球場	3								●	●	●		
		岩木山総合公園野球場	2								●	●			
弓道	近的	全種別	4	●	●	●	●								
	遠的	全種別	3	●	●	●									
空手道	全種別	県武道館	3								●	●	●		

【国スポ】特別競技（会期前）

競技名	種別	競技会場	競技日数	10月				
				2	3	4	5	6
				金	土	日	月	火
高等学校野球	硬式	運動公園野球場	3		● 4試合	● 2試合		● 1試合
	軟式		3	● 4試合		● 2試合	● 1試合	

【国スポ】デモンストラেশionsスポーツ

競技名	競技会場	実施日
ビリヤード	朝日会館マンハッタンクラブ	10月4日(日)

【障スポ】正式競技（個人）

競技名	競技会場	競技日数	10月		
			23	24	25
			金	土	日
フライングディスク（身・知）	アキュラシー	運動公園陸上競技場	3	●	●
	ディスタンス			●	●
ボッチャ（身）	県武道館	2		●	●

（身）…身体障がいのある選手が出場／（知）…知的障がいのある選手が出場

弘南鉄道の利用でおトクに観戦！

「デジタル秋旅400きっぷ」の利用で、弘南線のどの区間でも行き帰りがセットで400円に！

販売期間 10月31日(土)まで

※予算額に達し次第、販売終了

購入方法などの詳細は、ホームページで確認を。

問い合わせ先

弘南鉄道(株)（☎ 44-3136）



観戦ガイドブックで楽しく観戦！

開催日程や競技会場のほか、観戦ポイントなどについても盛りだくさん。各競技をより楽しく観戦できること間違いなし！



観戦ガイドブックは国スポ・障スポ推進課で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

