

時
とき
所
ところ
内
内容
対
対象・定員
料
料金
持
持ち物
申
申込方法・期限
問
問い合わせ・申込先
F
ファクス
E
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背泳ぎ教室（中級）

時
10月21日～11月18日の毎週(水)、午後1時～2時（全5回）
所
温水プール石川
対
背泳ぎで25m泳げる市民＝10人
問
温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081）

②かけっこ教室

時
10月26日～11月26日の毎週(月)・(木)、午後4時45分～6時15分（11月12日・23日を除く／全8回）
所
河西体育センター
対
市内の小学生＝25人程度
問
河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎38-3200）

③ゆったり体力UPストレッチ教室

時
10月28日～12月23日の毎週(水)、午後1時30分～2時30分（12月16日を除く／全8回）
所
市民体育館（五十石町）フィットネスルーム
対
市民＝12人
問
金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

④気軽にスポーツ体験教室

時
10月29日～12月24日の毎週(木)、午前10時30分～正午（全9回）
所
金属町体育センター体育室
対
市民＝20人
問
金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

⑤～認知症予防をしよう！～☆楽しく健康教室☆

時
11月5日～12月17日の毎週(木)、午後2時30分～3時30分（全7回）
所
金属町体育センター集会室
対
市民＝12人
問
金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

申①～⑥…往復はがき／10月14日(水)必着
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。

⑥ソフトバレーボール体験教室

時
11月6日～12月25日の毎週(金)、午前10時30分～正午（全8回）
所
金属町体育センター体育室
対
市民＝20人
問
金属町体育センター（〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482）

⑦弘前 B&G 海洋センターの教室・大会

①第16回 B&G 会長杯ラージボール卓球大会
時 11月1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）
料 1人1,500円（弁当代含む）
申 弘前ラージボール卓球協会へ電話（斎藤さん、☎090-3123-4263）／10月17日(土)まで

②なぎなた教室

時
11月14日(土)、12月12日(土)・19日(土)、令和9年1月9日(土)・16日(土)・23日(土)、2月6日(土)・13日(土)・27日(土)、3月6日(土)・20日(土)・27日(土)の午後2時～4時（全12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）
料
3,600円(全12回分、一括払い／傷害保険料含む)
申
電話、窓口

③ちばこインストラクターのエアロボクシング& ZUMBA
時 エアロボクシング…11月18日(水)、12月2日(水)・16日(水)、令和9年1月13日(水)・27日(水)、2月10日(水)、3月10日(水)／ZUMBA…11月25日(水)、12月9日(水)、令和9年1月18日(月)、2月1日(月)・15日(月)、3月1日(月)・15日(月)
※時間はいずれも午後7時15分～8時（全14回）
対 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）
料 1人1回500円（傷害保険料含む）
申 電話、二次元コード／10月24日(土)の午後1時開始

～共通事項～
所 弘前 B&G 海洋センター、①・③競技場／②武道館
問 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目、☎33-4545）



◀ 市ホームページ
掲載教室の詳細や
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。

⑧硬式野球体験

時
10月7日(水)・28日(水)・29日(木)、11月4日(水)・5日(木)・25日(水)・26日(木)、12月2日(水)・9日(水)・16日(水)の午後7時～9時（全10回）
所
克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）
内
体づくりの方法の指導、基礎体力アップのためのトレーニング実践、基礎・技術指導など
対
中学生＝30人
料
1万5,000円（全10回分／傷害保険料含む）
持
ユニフォーム、帽子、スパイク、グローブ（軟式可）、飲み物、タオル
申
電話、窓口
問
克雪トレーニングセンター（☎27-3274）

⑨ファイテンジュニアアスリートクラブの教室

①ジュニアスプリント教室
時 10月31日(土)、午後1時～1時50分
所 西小学校（茜町3丁目）体育館
料 1,000円
②マルチスポーツ体験教室
時 10月18日(日)・25日(日)の午前9時～10時
所 千年小学校（小栗山字川合）体育館
料 1回500円
～共通事項～
対 小学校2～6年生＝各回5人（先着順）
申 Eメール
問 ファイテンジュニアアスリートクラブ（山崎さん、E verdy1003_1003@yahoo.co.jp）



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	4(日)	伊東クリニック (元大工町) ☎32-0630	加藤眼科クリニック (田町5丁目) ☎31-3711	ひまわり歯科クリニック (早稲田2丁目) ☎29-3738
	11(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎37-2070	なし	矯正歯科じん歯科クリニック (大町2丁目) ☎37-1182
	12(月)祝	なし	なし	松枝歯科医院 (下白銀町) ☎35-2157
	18(日)	今村クリニック (松原西2丁目) ☎88-3090	あきた耳鼻咽喉科クリニック (南城西2丁目) ☎32-2332	かなもり歯科 (中野5丁目) ☎89-1550
	25(日)	弘前温泉養生医院 (真土字勝剣林) ☎82-3377	なし	I 歯科 (富士見町) ☎32-8511
11月上旬	1(日)	関医院中津軽診療所 (賀田1丁目) ☎82-3006	なし	あおば歯科医院 (桔梗野4丁目) ☎31-3343
	3(火)祝	なし	なし	石岡歯科医院 (松森町) ☎32-1078
	8(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎37-2070	あらいこどもクリニック/眼科クリニック (城東中央4丁目) ☎27-2233	スクエア歯科 (富田3丁目) ☎39-4180

◎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） ▼あおり救急電話相談 ☎ #7119