

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①初心者ゴルフ教室	5月6日・15日、①午前10時～11時30分、②午後1時～2時30分	岩木川市民ゴルフ場(清野袋)	クラブの握り方、基本技術、ルールなど	高校生以上のゴルフ初心者=各回4人(先着順)	1回 1,500円	各回の3日前までに、岩木川市民ゴルフ場(☎兼F 36・7855)へ。
②ジュニアゴルフ教室	5月19日、午後1時～2時30分		クラブの握り方、パター体験など	小学生～中学生=4人(先着順)	1,000円	5月16日までに、岩木川市民ゴルフ場(☎兼F 36・7855)へ。
③キッズスナックゴルフ教室	5月20日、午前10時～11時30分		クラブの握り方、振り方など	年長～小学校3年生=6人(先着順)	500円	5月17日までに、岩木川市民ゴルフ場(☎兼F 36・7855)へ。
④第5回岩木川市民ゴルフ場ゴルフコンペ	5月27日、午前8時30分～		18ホールズストロークプレイ、ダブルペリア方式	28人(7組)	3,500円(昼食含む)	5月24日までに、岩木川市民ゴルフ場(☎兼F 36・7855)へ。
⑤からだリラククス!アースヨガ教室	5月7日～28日の毎週月曜日、午後7時～7時50分	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	禅の考え方や瞑想を取り入れたヨガ	各回25人(先着順)	1回500円/4回1,800円(保険料含む)	弘前B&G海洋センター(☎33・4545)
⑥第12回B&G会長杯グラウンドゴルフ大会	6月3日、午前9時～		24ホール個人戦・団体戦		500円(保険料含む)	5月20日までに、参加料を添えて弘前B&G海洋センター(☎33・4545、火曜日は休み)へ。
⑦武術の講習会	①韓氏意拳初級講習会=5月11日、午後6時～、②韓氏意拳養生功講習会=5月12日、午後1時15分～、③剣術研究会講習会=5月12日、午後3時30分～	清水交流センター(大開2丁目)	①②中国武術、③木刀や杖を用いた自然な動きなど	①20人程度 ②20人程度 ③10人程度	①=5,000円、 ②③=4,000円	日本韓氏意拳学会青森分館(櫻庭さん、☎携帯090・7065・9076)
⑧少年少女陸上教室	5月19日・26日、6月2日、7月14日、8月4日・18日、9月29日、10月13日(全8回)の午後1時30分～3時30分	運動公園(豊田2丁目)	短・長距離走、走り幅跳び、ハードル走など	小学生	無料	弘前陸上競技協会(三上さん、☎携帯080・9566・1326)
⑨ヨット・カヌー教室	5月20日～9月2日の毎週土・日曜日、午前10時～正午	弘前公園西濠	基本技術と基本技術、ロープワークなど	小学校3年生以上=30人(先着順)	1シーズン500円(保険料含む)	弘前B&G海洋センター(☎33・4545)
⑩楽しく散策ウォーク	5月24日～7月26日(7月12日を除く)の毎週木曜日、午前10時～正午	金属町体育センター周辺	自然を眺めながらのウォーキングと歩き方や姿勢など	市民=15人程度	無料	5月15日(必着)までに、金属町体育センター(☎036・8245、金属町1の9、☎87・2482)へ。(※1)(※3)(※4)
⑪かんたん夜のヨガ教室	5月26日、6月2日・9日の午後6時30分～7時30分	岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)	初心者でもできる簡単なヨガ	中学生以上=各日10人	1回500円	岩木B&G海洋センター(☎82・5700、☎82・5801)へ。
⑫ラージボール卓球大会	6月17日、午前8時～午後4時		1チーム男女各2人の団体戦	男女各36人(先着順、大学生は除く)	1,300円(保険料、昼食含む)	5月10日～31日までに、参加料を添えて岩木B&G海洋センター(☎82・5700)へ。
⑬プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング	5月31日～6月18日の毎週月・木曜日、午後1時30分～2時30分	河西体育センター(石渡1丁目)	水中ウォーキング、水中ストレッチ、バランス力を高める運動、筋トレ、脳トレ	15人	無料	5月17日(必着)までに、河西体育センター(☎036・8316、石渡1丁目19の1、☎38・3200)へ。(※1)(※3)(※4)
⑭チェア体操教室	5月31日～6月21日の毎週木曜日、午前10時30分～11時30分		いすに座りながらのストレッチ、音楽に合わせたリズム体操、脳トレ運動など	10人	無料	
⑮ヒロロで走ろう!かけっこ教室	6月4日～21日の毎週月・木曜日、午後4時30分～6時	ヒロロ(駅前町)3階イベントスペース	走る、跳ぶなどの全身運動、足を動かすトレーニング	小学校1年生～3年生=20人	無料	
⑯ヒロロ健康サークル	6月5日～26日の毎週火曜日、午前10時30分～11時50分	ヒロロ3階健康ホール	あつがる体操、あつがるストレッチ、ゴムバンドトレーニングなど	毎週継続して参加できる40歳以上の市民=30人	無料	5月15日(必着)までに、健康づくり推進課(☎036・8711、野田2丁目7の1、☎37・3750)へ。(※1)(※2)(※3)(※4)
⑰市民弓道教室	5月～平成31年3月の毎週木曜日、午後5時～8時(全50回)	市立弓道場(笹森町)	弓の扱い方、基本動作、射技指導、巻藁稽古、的前稽古	有段者=10人(先着順)	年額1,500円(保険料含む)	5月15日までに、弘前弓道会(棟方さん、☎携帯090・9747・9350)へ。
⑱ちびっこラグビー教室	平成31年2月17日までの毎週日曜日、午前9時30分～正午	城東公園(末広4丁目)	ラグビーボールを使ったボール遊び	幼児～小学校3年生	月額1,000円	弘前ラグビースクール事務局(菊池さん、☎37・2666)

※1…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・教室名を記入の上、各申込先まで申し込みを。/※2…室内用シューズの持参を。/※3…応募多数の場合は抽選で決定。/※4…家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。
共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。

もっと②♥弘前!!

学生企画コーナー

簡単! 便利! もっとお得にリサイクル!

こんにちは!ひろ♥レポです。暖かくなってきましたね。買い物に出掛けることも増え、新しいモノを色々買ってしまいがちではありませんか?そこで今回は、使わなくなったモノやゴミを便利でお得にリサイクルできる施設「リサイクルモア」を紹介いたします!

What's リサイクルモア??

家庭向けの無人資源ゴミ回収施設です。施設は、城西店・ホームマック城東店の2店舗。資源ゴミを持って行くとポイントがたまり、城西店では500ポイントで「QUOカード(500円分)」、ホームマック店では200ポイントで「DCMホームマック商品券(200円分)」と交換できます。
 ※ポイントをひとつにまとめることは不可。



◀弘前城西店
(駒越町27)
受付時間 24時間

◀ホームマック弘前城東店
(早稲田4丁目2の1)
受付時間 午前9時～午後9時

運営主の青南商事から一言!

青森県のリサイクル率は全国ワースト5位。『リサイクル』をもっと浸透させましょう!

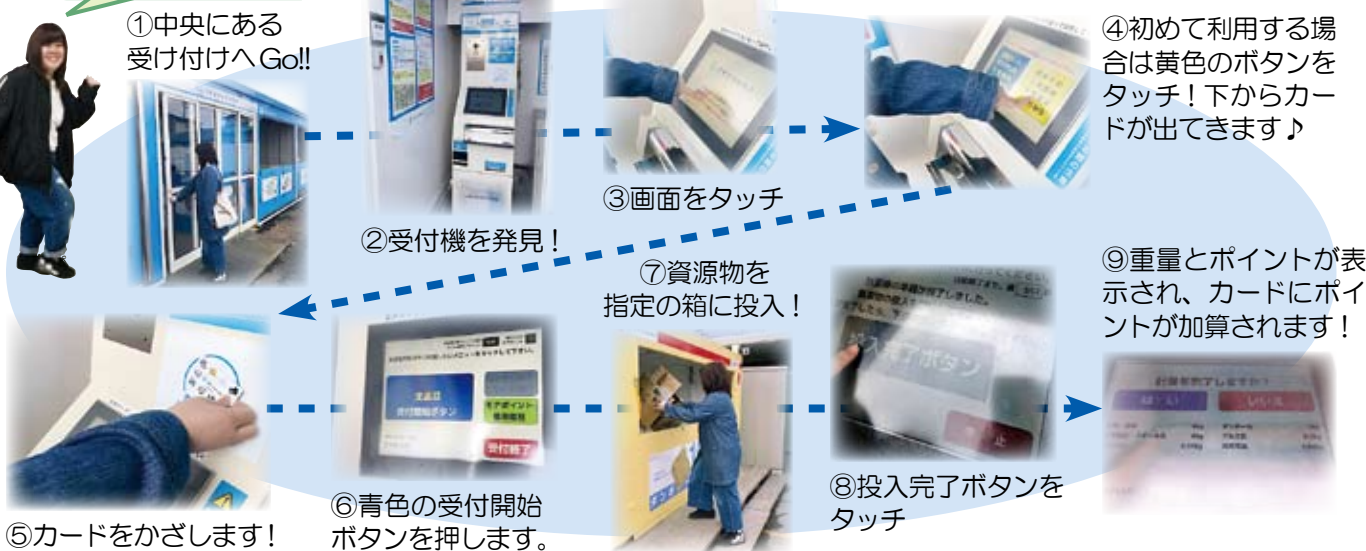


4,000人以上の人に利用していただいています。皆さんもぜひご利用ください!

▼▼回収できるゴミ▼▼
 ペットボトルや缶、段ボール、パソコン、新聞、金属製品(鍋や自転車など)、小型家電、携帯電話など

▼▼詳しくは▼▼
 青南商事本社 ☎35・1424
 リサイクルモアホームページ
<https://recyclemore.jp/#cont1>

利用方法



※受け付けの近くに利用方法の冊子があり、画面の指示と一緒に音声ガイドも流れるようになっています。また、本社につながるインターホンも設置しているので、わからないときは気軽にお問い合わせください。

編集後記

初めて利用する私たちでも簡単に操作できました!雑誌1kgで1ポイントがたまるなど、ポイント一覧表が受付機の隣にあるのでわかりやすいですよ(^_^) ペットボトルや缶などは洗って投入し、段ボールなどはまとめて投入しましょう。環境にもやさしいリサイクル、皆さんもぜひ利用してみたいはかがですか?

ひろ♥レポとは…若者目線で弘前のことを伝えようと発足された、広報ひろさきで学生企画コーナーを担当する女子大生グループです。Facebook(<https://www.facebook.com/hiro.reporters>)もやっています!興味のある人はどうぞ(^_^)