

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リフレッシュ☆ストレッチ教室	10月31日～12月19日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分	金属町体育センター	手軽にできるストレッチ	市民=12人	無料	10月20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)(※2)
②水泳教室(平泳ぎ)	11月2日～20日の毎週火・金曜日、午後1時～2時	温水プール石川(小金崎字村元)	平泳ぎの基本	クロールで25m泳げる市民=15人	無料	10月14日(必着)までに、温水プール石川(〒036・8123、小金崎字村元125、☎49・7081)へ。(※1)
③からだスツキリ実践講座	11月2日～平成31年1月18日の毎週金曜日(11月23日、1月4日を除く)、午後1時30分～3時	ヒロコ(駅前町)3階健康ホール	関節のトラブルや生活習慣病の予防・改善を目的とした無理なくできる運動	医師から運動制限の指示を受けていない40歳以上の市民=50人	無料	10月19日(必着)までに、弘前市保健センター(〒036・8711、野田2丁目7の1)へ。(※1)(※2)
④湯めぐりレクリエーション(個人)	10月～3月の毎月第1火曜日(1月は第2火曜日)、午前10時30分～午後3時	岩木山総合公園(百沢字裾野)	軽い脳トレ、レクリエーション、近隣温泉の入浴	各回=20人	2,000円(保険料、昼食、入浴代含む)	岩木山総合公園(☎83・2311)
⑤やってみよう!親子でショートテニス教室	11月3日(土・祝)、午前9時～正午		テニス未経験者、初心者を対象とした親子ソフトテニス教室	幼児～小学生とその保護者=20組(先着順)	無料	
⑥ストレッチポール教室	11月5日～12月17日の毎週月曜日、①午前10時～11時/②午後1時30分～2時30分	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)	ストレッチポールを使用したエクササイズ ※ヨガマットの持参を。	市民=各10人	無料	10月15日(必着)までに、克雪トレーニングセンター(〒036・8101、豊田2丁目3の1、☎27・3274)へ。(※1)
⑦体力アップ体操教室	11月6日～12月25日の毎週火曜日、午前10時30分～11時30分	市民体育館(五十石町)	ストレッチ体操など	市民=14人	無料	10月15日(必着)までに、市民体育館(〒036・8362、五十石町7、☎36・2515)へ。(※1)(※2)
⑧ヒロコ健康サークル	11月6日～27日の毎週火曜日、午前10時30分～11時50分	ヒロコ(駅前町)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	継続して参加できる40歳以上の市民=30人	無料	10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)
⑨幼児体操教室	11月6日～12月25日の毎週火曜日、午後3時～4時		走る・跳ぶ・投げる等の基本	4歳～就学前の市民=20人	無料	10月20日(必着)までに、運動公園(〒036・8101、豊田2丁目3、☎27・6411)へ。(※1)(※2)
⑩B&G会長杯ラージボール卓球大会	11月4日(日)、午前8時30分～	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	ラージボール卓球の試合	市民	800円	10月16日までに、弘前B&G海洋センター(☎33・4545)へ。
⑪2018ラストコールドゴルフコンペ	11月4日(日)、午前8時30分～	岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目)	18ホールズストロークプレイ	市民=24人(6組)	3,500円(昼食付き)	岩木川市民ゴルフ場(☎36・7855)

※1…往復はがきに、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(時間帯)を記入の上、各申込先まで申し込みを。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。

※2…室内用シューズの持参を。

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。持ち物は問い合わせを。各自傷害保険に加入を。

有料広告

有料広告

「大学コンソーシアム学都ひろさき」加盟校の

学園祭

学園祭の季節です。各大学とも趣向を凝らした催しを用意していますので、皆さんぜひご来場ください。

弘前大学

▽とき 10月19日～21日
▽ところ 弘前大学文京町キャンパス(文京町)
▽内容
①学部祭【人文社会科学部】「津軽をマーケティングで考える」、「模擬裁判員裁判」/【教育学部】「みんなの保健室」、「遊びのDAI作戦」/【医学部】「医学展2018」、「保健学科展」/【理工学研究科】「ドローン、シミュレーター展示」、「ロボット、電子工作展示」/【農学生命科学部】「小さな博物館」、「大学院の生物学研究紹介」
②弘前市のブース「ひろさきローカルベンチャー育成事業(Next Commons Lab 弘前)」、「弘前市景観ブース」弘前市消防団の活動紹介
③模擬店、よきこい弘大、花火ほか
☎弘前大学総務部総務広報課(☎39・3007)/学務部学生課(☎39・3112、H https://www.hirodaisai.net/18th/)

弘前学院大学

▽とき 10月7日・8日
▽ところ 弘前学院大学(稔町)
▽内容
①学部企画【文学部】「弘前学院外人宣教師館秋の特別公開」、「国語国文学会活動報告」、「ハイレゾを聴く」、「EnglishCafé」/【社会福祉学部】「ねぶた囃体験」、「命の大切さを学ぶ教室講演」、「弘前女学校の学生によるボランティア活動講演」/【看護学部】子どもをあらゆる暴力から守るための人権教育プロ

グラム」、「認知症サポーター養成講座」、「写真展」
②各種イベント/芸人ライブ/ハンドベルクワイア演奏/岩木ファミリーバンド演奏会
③模擬店
☎弘前学院大学学生課(☎34・5211、H http://www.hirogaku-u.ac.jp/)

東北女子大学

▽とき 10月20日・21日
▽ところ 東北女子大学清原キャンパス(清原1丁目)
▽内容
①学科展示【健康栄養学科】「知って得する食と健康!」をテーマに病気と栄養のメカニズム、健康的なからだづくり、バランスの良い食事・献立、からだのリズムと食事のポスター発表・体験コーナーなど/【児童学科】「おいでよ ミニオン祭り!」をテーマに装飾・ゲームコーナー、「プログラミング教育について」の研究パネル発表、「小学校・幼稚園・保育士実習に関する展示発表」、授業での制作物展示など
②各部・団体によるステージ発表・展示、バザー、ミス東北女子大学、模擬店など
③特別企画「ライブアートGOMA」
☎東北女子大学学生課(☎33・2289、H http://www.tojo.ac.jp/)
※学園祭期間中、オープンキャンパス・進学相談会も行います。

東北女子短期大学・東北栄養専門学校・東北コンピュータ専門学校

▽とき 10月20日・21日
▽ところ 東北女子短期大学上瓦ケ町キャンパス(上瓦ケ町)
▽内容
①短大各科と専門学校の展示…【短大生活科】「Life」～いいこといっぱい生活科!～/【短大保育科】「絵本の世界」/【栄養専門学校】「青森県健康改革」～ビリからの脱出～

/【コンピュータ専門学校】「と～こんげーむすたじお」
②文化部展示
③ステージ発表(日本舞踊・三味線部・軽音楽部)
④特別企画「豊田児童センター 輪車クラブ演技披露!」
☎東北女子短期大学学生課(☎32・6151、H http://www.toutan.ac.jp/)
※期間中は進学相談会も行います。

弘前医療福祉大学・弘前医療福祉大学短期大学部

▽とき 10月13日(土)
▽ところ 弘前医療福祉大学・弘前医療福祉大学短期大学部(小比内3丁目)
▽内容
①アーティストGOMAによるライブアートショー
②ふれあいミニ動物園
③カラオケ大会
④看護学科、作業療法専攻、言語聴覚専攻、介護福祉専攻、救急救命学科それぞれによる展示・体験コーナー
⑤食育福祉専攻と別科調理師養成・1年課程によるレストラン
⑥各クラスやサークル等の団体による模擬店
☎弘前医療福祉大学学生部学生課(☎27・1001、H https://www.hirosakiuhw.jp/)

放送大学青森学習センター

▽とき 10月19日～21日
▽ところ 放送大学青森学習センター(文京町、コラボ弘大7階)
▽内容
①「学生と一緒に」来生放送大学長との懇談(10月20日の午後2時～3時)
②放送大学の紹介、放送授業の視聴体験
③放送大学についての質問、相談受付ほか
☎放送大学青森学習センター(☎38・0500、H https://www.sc.ouj.ac.jp/center/aomori/)