

広報ひろさき 6月号掲載 各種スポーツ・体験教室

全教室共通事項…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。

（◆）…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

○弘前市スポーツ指導員による各種教室

金属町体育センターの教室

①小学生水泳教室【1・2年生】 （岩木 B&G 海洋センタープール）	6月26日～7月31日の毎週金曜日、午後5時30分～6時30分、全6回
②ユニカール体験教室 （岩木 B&G 海洋センタートレーニングルーム）	7月9日～7月24日の毎週木・金曜日、午後1時30分～3時、全6回
③リフレッシュ☆ストレッチ教室 （金属町体育センター集会室）	7月25日～9月19日の毎週土曜日、午前10時30分～11時30分、全9回
④スポーツチャレンジ教室 （金属町体育センター体育室）	7月28日～11月17日の毎週火曜日（8月11日、9月22日、10月13日、11月3日を除く）、午前10時30分～正午、全13回
⑤ソフトバレーボール体験教室 （金属町体育センター体育室）	7月23日～10月8日の毎週木曜日（8月13日、9月24日を除く）、午前10時30分～正午、全10回

■対象 ①市内の小学校1・2年生=8人、市民=②12人、③15人、④⑤20人

■持ち物 ①水着、キャップ、ゴーグル、バスタオル ②③④⑤屋内シューズ

■申込み方法 往復はがき（◆）／①6月15日（月・必着）まで ②③④⑤6月17日（水・必着）まで

■問合せ 金属町体育センター（〒036-8245、金属町1-9、☎87-2482）

市民体育館の教室

体力づくり教室 （ヒロコ3階健康ホール）	<p><水曜日コース></p> <p>7月8日～9月16日の毎週水曜日（7月29日、8月5日・12日を除く）、午後2時～3時30分、全8回</p> <p><木曜日コース></p> <p>7月9日～9月17日の毎週木曜日（7月30日、8月6日・13日を除く）、午後1時30分～3時、全8回</p>
-------------------------	---

■対象 市民=各コース15人

■申込み方法 往復はがき（◆）／6月20日（土・必着）まで

■問合せ 市民体育館（〒036-8362、五十石町7、☎36-2515）

弘前 B&G 海洋センターの教室

①ストレッチ体操教室 (弘前 B&G 海洋センター武道館)	7月6日～9月21日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分、全12回
②ボディバランス改善教室 (弘前 B&G 海洋センター武道館)	7月9日～9月17日の毎週木曜日、午前9時50分～10時50分、全11回
③ボディバランス改善教室(水曜日コース) (弘前 B&G 海洋センター会議室)	7月8日～9月16日の毎週水曜日、午前10時～11時、全11回

■対象 市民 = ①②30人、③5人

■申込み方法 往復はがき(◆) / ①②③6月21日(日・必着)まで

■問合せ 弘前 B&G 海洋センター (〒036-8057、八幡町1丁目9-1、☎33-4545) ※火曜日休館

河西体育センターの教室

かけっこ教室	6月26日～7月24日の毎週月・金曜日(7月20日を除く)、午後4時45分～6時15分、全8回
--------	---

■対象 市内小学校1～6年生 = 25人程度

■申込み方法 参加希望の方は当日、河西体育センターへ

■問合せ 河西体育センター (〒036-8316、石渡1丁目19-1、☎38-3200)

○その他団体による教室

障がいのある小・中学生の B&G 水に親しむ体験会

とき	6月28日(日) 午前10時30分～正午 7月26日(日) 午後1時～3時
ところ	6月28日岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢) プール 7月26日鶴田町 B&G 海洋センター(鶴田町廻堰字大沢) 艇庫
対象・定員	身体的および精神的に障がいのある小・中学生 = 各回10人(親子での参加可、ただし指導員の指示をある程度理解できる人)
参加料等	無料
内容	カヌー・SUP・水上遊具体験、ライフジャケットを着用した浮遊体験、津軽富士見湖遊覧体験 水着または水に濡れてもよい服装、飲み物が必要

■申込み方法 窓口・電話 / 6月7日(日)以降

■問合せ 弘前 B&G 海洋センター (〒036-8057、八幡町1丁目9-1、☎33-4545) ※火曜日休館

レクリエーションダンス体験教室

とき	6月19日・26日（金）、午前11時30分～午後0時30分、全2回
ところ	笹森記念体育館（下白銀町）武道場
対象・定員	市民（年齢・性別問わず）
参加料等	無料
内容	健康維持を目的にレクリエーションダンスを楽しむ（室内シューズが必要）

■申し込み方法 **不要**

■問合せ **ステップフレンズ**（小田さん、☎32-7252）

トレーナーが教える走り方教室

とき	6月13日・27日（土）、午後1時～1時50分
ところ	西小学校（茜町3丁目）体育館
対象・定員	小学校2年生～中学生＝各回10人（先着順）
参加料等	1回＝1,000円（傷害保険への加入は各自）
内容	体幹トレーニング・走り方フォーム・身体の使い方を学ぶ（室内シューズが必要）

わくわくエンジョイ！体操教室

とき	6月21日・28日（日）、午前9時～9時45分
ところ	千年小学校（小栗山）体育館
対象・定員	小学校2年生～6年生＝各回5人（先着順）
参加料等	1回＝900円（傷害保険への加入は各自）
内容	マット運動・跳び箱・トランポリンなど（室内シューズが必要）

～共通事項～

■申し込み方法 **メール** / 事前に

■問合せ **ファイテンジュニアアスリートクラブ**（山崎さん、verdy1003_1003@yahoo.co.jp）

登山教室 田代山（標高 768m）

とき	座学 = 6月12日(金)、午後7時～9時 実技 = 6月21日(日)、午前8時～午後3時
ところ	座学 = サンライフ弘前（豊田1丁目） 実技 = 黒石市やすらぎの駐車帯駐車場8時集合（黒石市南中野）
対象・定員	市民 = 10人（先着順）
参加料等	無料（山岳保険加入必須）
内容	里山を歩き自然と景色を満喫する 登山できるような服装と準備が必要

■ 申込み方法 **電話** / 6月10日(水) まで

■ 問合せ **弘前勤労者山岳会**（工藤さん、☎090-4887-2835）