

## 広報ひろさき 2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

#### ① 温水プール石川の教室



①バタフライ教室	2月24日～3月31日の毎週（火）、午後1時～2時（全6回）
②平泳ぎ教室（中級）	3月11日～25日の毎週（水）、午後1時～2時（全3回）
③平泳ぎ教室（初級）	3月5日～26日の毎週（木）、午後1時～2時（全4回）

■対象 市民＝10人（②は25m以上泳げる方）

■持ち物 水着、水泳帽、ゴーグル

■申込み方法 往復はがき（◆）／①2月13日（金・必着）まで、②③2月16日（月・必着）まで

■問合せ 温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元 125、☎49-7081）

### ○その他団体による教室

#### ② 市民弓道教室

とき	3月2日～30日の毎週（月・木）、午前10時～正午（全9回）
ところ	青森県武道館 近的弓道場
対象	10人
参加料	全9回＝1,000円（傷害保険料込）
内容	弓の扱い方、基本の動作、射技指導、巻藁（まきわら）稽古、的前稽古を行う

■申込み方法 電話／2月15日（日）まで

■問合せ 弘前弓道会（福島さん、☎090-5231-9562）

#### ③ スマイルキッズ体操体験教室

とき	2月8日、15日（日）、午前9時～9時50分
ところ	千年小学校体育館
対象	小学校2年生～6年生＝各回5人（先着順・事前予約制）
参加料	1回＝900円
内容	マット運動、跳び箱、トランポリンなどを行う

■申込み メール／事前

■問合せ ファイテンジュニアアスリートクラブ（[verdy1003\\_1003@yahoo.co.jp](mailto:verdy1003_1003@yahoo.co.jp)）

#### ④ はるか夢球場ポジティブフィットネス教室Ⅱ

①ピラティス ～体幹を伸ばして美しく～	2月16日～3月23日の毎週（月）、午前10時30分～11時30分 （2月23日を除く、全5回）
②ヨガ ～優美で魅力的な心身～	2月18日～3月18日の毎週（水）、午前10時30分～11時30分 （全5回）
ところ	弘前市運動公園はるか夢球場 2階多目的室3
対象	18歳以上＝各10人
参加料	1回＝700円（傷害保険料込）
持ち物	ヨガマット（レンタルの場合1枚100円）

■申し込み方法 電話・メール

■問合せ 運動公園（豊田2丁目、☎27-6411、[unkon@hirosaki-taikyo.com](mailto:unkon@hirosaki-taikyo.com)）