

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	対象・定員	参加料	備考	問い合わせ・申込先
①水泳教室	5月6日～11日、幼児 =午後3時～4時/小学 生=午後5時～6時	ウイング弘前 (青山5丁目)	2歳～小学校6年 生	無料	5月8日(日)は 休み。	ウイング弘前 (☎ 38・8131)
②気軽にダンス & ヨガ教室体験 会	5月12日・19日・26 日の午前9時半～10時 半	青森県武道館 (豊田2丁目)		1回500円		電話またはEメールで、スポレクダ ンスクラブ(大湯さん、☎携帯 090・3643・3246、E npohirakawa@yahoo.co.jp)へ。
③少年少女陸上 教室(短・長距 離走、走り幅跳 び、ハードル走 など)	5月14日・21日、6 月4日、7月16日、8 月20日、9月17日、 10月8日・29日の午後 1時半～3時半	運動公園(豊 田2丁目)	小学生	無料	雨天中止。 運動靴の持参を。	弘前市陸上競技協会(三上さん、☎ 31・2345)
④ジュニアゴル フ教室	5月14日、①午前10 時～11時半/②午後1 時～2時半	岩木川市民ゴ ルフ場(清野 袋2丁目)	小学生=各5人 (先着順)	1,000円	事前の申し込みが 必要。 初心者の参加可。 道具は全て貸し出 しします。	岩木川市民ゴルフ場(☎ 36・ 7855)
⑤初心者ゴルフ 教室	5月29日、①午前10 時～11時半/②午後1 時～2時半		高校生以上のゴル フ初心者=各4人 (先着順)	1,500円	事前の申し込みが 必要。 道具の貸し出しあ り。	
⑥筋トレ・脳ト レ水中ウオーキ ング教室	5月26日～6月30日 の毎週木曜日、午前10 時半～11時半	河西体育セン ター(石渡1 丁目)	市民=15人	無料	水着、水泳帽の持 参を。	5月18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)(※2)
⑦ラケットテニ ス体験教室	5月27日～6月17日 の毎週金曜日、午前10 時～正午		市民=10人	無料		5月15日(必着)までに、弘前市 運動公園(〒036・8101、豊田2 丁目3、☎ 27・6411)へ。 (※1)(※2)
⑧居合道・杖道 (じょうどう)体 験教室	5月14日、7月16日 の午後6時～8時/5月 15日、7月17日の午後 1時～3時	勤労青少年ホ ーム(五十石 町)	小学生以上	無料		5月10日までに、弘前剣道連盟居 合道部事務局(木村さん、☎携帯 090・5832・3694または山内さん、 ☎ 95・2238)へ。
⑨ヒロロで走ろ う!かけっこ教 室	6月1日～29日の毎週 水・金曜日、午後4時半 ～5時半	ヒロロ(駅前 町)3階イベ ントスペース	小学校1～4年生	無料	運動靴、なわとび の持参を。	5月18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)(※2)
⑩手軽に楽しく 健康づくり教室	6月7日～28日の毎週 火曜日、午後1時半～2 時半	ヒロロ(駅前 町)3階健康 ホール	市民=20人	無料	室内用シューズの 持参を。	5月26日(必着)までに、弘前 B&G海洋センター(〒036・ 8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33・4545)へ。 (※1)(※2)
⑪プールで体力 づくり教室(水 中ウオーキング ストレッチなど)	6月8日～7月13日の 毎週水曜日、午後1時～ 2時	温水プール石 川(-小島崎 字村元)	市民=20人	無料	水着、水泳帽の持 参を。	5月18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)(※2)
⑫親子ふれあい 教室(マット・ トランポピクス を使用した運動)	6月25日～10月29 日の毎月最終土曜日、3 歳児コース=午前11時 ～11時45分/4歳児 コース=午前10時～ 10時45分	市民体育館 (五十石町)	親子=15組	無料	室内用シューズの 持参を。	5月20日(必着)までに、市民体 育館(〒036・8362、五十石町7、 ☎ 36・2515)へ。 (※1)(※2)
⑬ちびっこラグ ビー教室	平成29年2月19日ま での毎週日曜日、午前9 時半～正午	城東公園(末 広4丁目)多 目的広場ほか	幼児～中学生	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(⑫はコース名も)を記入の上、各申込先まで申し込みを。
 ※2…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。
 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。

有料広告

有料広告

もっと②♥弘前!!

学生企画コーナー

好きなお惣菜つめちゃおう!

こんにちは!ひろ♥レポです。すっかり春らしくなり、お出かけ日和の暖かい日が続いていますね。お出かけ
 といえば欠かせないのがお弁当!ですが、料理が苦手で面倒…という人もいるのでは!?そこで今回は、市民
 になじみのある「弘前中央市場」と「虹のマーケット」に行き、それぞれ約3人前のボリューム満点弁当を作っちゃ
 いました♪

弘前中央食品市場



弘前中央食品市場(土手
町)にはお惣菜や果物など、
お弁当に最適な食材が豊
富。今回は「山田商店」「く
どうおかず店」「工藤丸友
惣菜」「佐藤精肉店」のお
惣菜をお弁当箱へ!

津軽の味召し上がれの弁当

「工藤丸友惣菜」では、【け
の汁】が売られていることに
ビックリ!ここに来るといつ
でも郷土料理が手に入るのは
嬉しいですね。お弁当には意
外ですが、入れちゃいました
♪さまざまな具材に味が染み
込んでいてとても美味しかつ
たです!



【エビフライ】は「佐藤精肉
店」で!なんとエビが半分に
開いて揚げられているんです。
形が珍しいので、観光客にも
人気なのだそう(*^_^*)

津軽ならではの惣菜をぜいたくにつめこ
んだお弁当!粗めの砂糖でコーティングさ
れた大学いもが、とても美味しかったです。

虹のマーケット



虹のマーケット(駅前町)に
は新鮮な魚だけでなく、た
くさんのお惣菜も売られ
ています。今回は「あいさ
か」「わしお」「ハマダ」の
お惣菜をつめ込んでしま
しました!

主役いっぱい☆欲張り弁当



みんなが大好きなお惣菜をつ
めました。うずらウインナー
が可愛くて食べやすい!

「ハマダ」では【納豆はんぺ
ん】が人気なんです♥外はカ
リカリ、中はふわふわ!おか
ずとしてはもちろん、おやつ
感覚で食べられます!日替わ
りメニューもあり、毎日違
った味を楽しむこともでき
るんですよ♥



- 1 大学いも 2 いがめんち 3 かぼちゃの煮つけ 4 エビフライ 5 ナンパ
- 味噌とネギの和え物 6 フキノトウの天ぷら 7 けの汁 8 いなり寿司

- 1 納豆はんぺん 2 コロッケ 3 つくね 4 オムレツ 5 うずらウインナー
- 6 いがめんち 7 玉子串 8 サラダ 9 ポテトサラダ 10 ナムル



お店によって、見た目・味が全く違う【いがめんち】

弘前中央食品市場のいがめんちは、薄くて食べやすいサイズ!
 ニラがアクセントになっていて、ヘルシー志向の女性におすすめ♥(左)
 虹のマーケットのいがめんちは、具がゴロゴロ入っていてボリューム満点!
 食べごたえがあって、たくさん食べたい人におすすめ♥(右)



お店の人の気さくさにびっくり!とても楽しく買い物ができました。お店に来るお客さんはリピーターが多く、お目当ての
 お惣菜を買っていくそうです。皆さんも、弘前中央市場・虹のマーケットに行ってお気に入りの惣菜を見つけてみませんか?

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。問い合わせやご意見・ご感想はEメール(hiro.repo@gmail.com)で。Facebook(http://www.
 facebook.com/hiro.reporters)、Twitter(@HiroRepo)もやっています!興味のある人はどうぞ(*^*)