

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ノルディックウォーキング教室	6月7日～7月26日の毎週火曜日、午前10時～11時半	岩木川市民ゴルフ場（清野袋2丁目）／集合＝管理棟前	市民＝10人（先着順）	1日200円	ポールは無料貸し出しあり。	電話またはファクス（氏名・性別・連絡先・身長・ポールの有無を記入）で、岩木川市民ゴルフ場（☎兼 ☎ 36・7855）へ。
②コンディショニング教室V（ストレッチ・ヨガ）	6月8日～7月13日の毎週水曜日、午前10時～11時	温水プール石川（小金崎字村元）	各回15人（先着順）	1回800円 ※全6回受講の場合は4,000円。		温水プール石川（☎ 49・7081）
③弘前市民水泳教室	6月14日～17日、6月21日～24日の午後0時半～2時半	河西体育センター（石渡1丁目）室内プール	20人	無料		6月8日までに、弘前水泳協会（木村さん、☎ 34・8666または携帯090・5841・8300）へ。
④岩木地区を巡るノルディックウォーカー講座	6月15日～7月13日の毎週水曜日、午前10時～	岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）	市民＝各回10人（先着順）	1回500円（レンタルポール代を含む） ※全5回参加の場合は2,000円。	ポールを持参の人は割引あり。	各回の開催日当日までに、電話かファクス（住所・氏名・年齢・性別・連絡先・参加日時を記入）で、岩木B&G海洋センター（☎ 82・5700、☎ 82・5701）へ。
⑤2016ファミリーエンジョイテニス	6月26日、午後1時～3時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）	年少～小学校3年生の児童とその保護者 ※小学生は子どものみの参加も可。	500円	室内用シューズの持参を。	6月19日までに、ファクス（住所・氏名〈ひりがな〉・子どもの年齢・学年・保護者氏名・電話番号を記入）で、日本女子テニス連盟青森県支部（鍛さん、☎兼 ☎ 26・2555）へ。
⑥元気な体づくり教室（ストレッチ体操・脳トレ）	7月1日～29日の毎週金曜日、午後1時半～2時半	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）	市民＝30人	無料		6月24日までに、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)
⑦脳トレ＆ミニバランスボール教室	7月7日～8月25日の毎週木曜日、午前10時～11時（8月11日を除く）	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）武道場	市民＝40人	無料	室内用シューズの持参を。	6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) (※2)
⑧筋トレ、脳トレ水中ウォーキング教室	7月1日～22日の毎週火・金曜日、午後1時半～2時半	河西体育センター（石渡1丁目）	市民＝15人	無料		6月15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)
⑨ストレッチ体操教室（脳トレ・簡単な筋力トレーニング）	①7月4日～8月29日の毎週月曜日（7月18日、8月1日・18日を除く）、午後1時半～2時半／②7月6日～8月31日の毎週水曜日（8月3日を除く）、午前10時～11時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目） ①武道場 ②競技場	市民＝30人	無料		6月24日までに、弘前B&G海洋センター（〒036・8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33・4545）へ。 ※どちらの実施日でも構わない場合は〈どちらでも〉と記入してください。 (※1) (※2)
⑩岩木B&G幼児児童水泳教室	7月5日～21日の毎週火・木曜日、午後4時～5時	岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）幼児用プール	保育園・幼稚園年長～小学校2年生＝20人	無料		6月25日（必着）までに、岩木B&G海洋センター（〒036・1332、兼平字猿沢32の11、☎ 82・5700）へ。 (※1) (※2)
⑪ヒロ口健康サークル	7月5日～26日の毎週火曜日、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～）	ヒロ口（駅前町）3階健康ホール	毎週継続して参加できる40歳以上の市民＝28人	無料	室内用シューズの持参を。	6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)
⑫ヒロ口で脳トレ＆ミニバランスボール教室	7月6日～8月31日の毎週水曜日、午後1時半～2時半	ヒロ口（駅前町）3階健康ホール	市民＝30人	無料	室内用シューズの持参を。 バランスボールは貸し出します。	6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) (※2)
⑬ヒロ口フィットネス・ABC・サークル	7月7日～9月29日の毎週木曜日（8月11日、9月22日を除く）、午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～）	ヒロ口（駅前町）3階健康ホール	毎週継続して参加できる40歳以上の市民＝30人	無料	室内用シューズの持参を。	6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)
⑭からだスッキリ実践講座2クール目	7月13日～9月21日の毎週水曜日（8月3日を除く）、午前10時半～正午（受け付けは午前10時～）	ヒロ口（駅前町）3階健康ホール	ひざ・腰・関節に痛みや不安を感じる40歳以上の市民＝50人	無料	室内用シューズの持参を。	6月7日～24日（必着）に、弘前市保健センター（〒036・8711、野田2丁目7の1、☎ 37・3750）へ。 (※1) (※2)
⑮「3分筋トレ歩き」で筋力アップ＆ストレッチ	7月7日～8月4日の毎週木曜日、午前10時～11時半	市民体育館（五十石町7）競技場	市民＝20人	無料	室内用シューズの持参を。	6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)

※1…往復はがきに、住所・氏名（ひりがな）・年齢・電話番号・教室名・⑨は実施日（①また②）・⑩は保護者名と性別・⑭は痛みを感じる部位を記入の上、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。

もっと②弘前！！

学生企画コーナー

弘前で働く外国人にインタビュー！

こんにちは！ひろ♡レポです。近ごろまちで外国人観光客を目にする機会が増えたと思いませんか。実は市役所でも、外国人職員が活躍しているんですよ♪今日は広聴広報課で働く2人の外国人職員にインタビューしてきました！

外国人職員紹介

国際交流員
ハン ヨウさん2016年4月より弘前で活動
国籍：中国国際化推進員
ユリア・スザン・アンさん
2014年6月より弘前で活動
国籍：ニュージーランド

どうして外国人職員？

市では、インバウンド（訪日外国人旅行）対策や海外をターゲットとした市場の開拓などの取り組みの一環として、外国人向けに情報発信をする体制を強化するために外国人職員を任用しています。通訳や翻訳ができる、現地に詳しい職員が情報発信をすることで外国人観光客の増加を目指すと共に、市職員の国際感覚の育成もねらいとしています。



※「街めぐ～弘前編～」…AR（拡張現実）により、曳屋（ひきや）で移動する前の弘前城天守やたか丸くんと一緒に写真が撮れるアプリ。



こんなお仕事やってます☺

- 外国人のお客さんの対応（通訳）
- 外国語版facebookでの情報発信
- 観光アプリ「街めぐ～弘前編～」等の翻訳
- 市職員外国語研修

お二人にインタビュー

ひろ・レポ：♡ ハンさん：ハ ユリアさん：ユ

- ♡：弘前市職員になったきっかけは？
ハ：歴史ある建物が多く、落ち着いているまちの雰囲気が好きです♡また、初めて見た弘前の桜にはとても感動しました。
ユ：優しくてあたたかい人が多いところです。また、ピンクから緑に移り変わる桜の変化は見ていて楽しいです♪
♡：今後の意気込みは？
ハ：弘前と中国をつなぐ架け橋となり、弘前市により多くの観光客が来くれたら嬉しいです。
ユ：大学と連携して留学生の意見を取り入れながら、市の国際化につなげたいです！弘前は国際的なまちだと思ってもらえるよう仕掛けていきたいと考えています！

編集後記

彼女たちは市役所で朝のミーティングを定期的に英語で行ったり、弘前産品の外国出展の支援なども行っているそうです。彼女たちの取り組みが弘前の魅力を全国、全世界に発信する一助として浸透していくことで市の国際化がますます進み、外国人観光客や外国人定住者が増えていくべきですね！

ひろ♡レポとは…若者目線で弘前のこと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学生グループです。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）もやってます！興味のある人はどうぞ（＾＾*）