

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
スポーツの秋 無料水泳教室	10月1日～31日(木・日曜日を除く)、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)プール	2歳～小学校6年生	無料	水泳帽、水着、ゴーグル、バスタオルの持参を。	電話で、ウイング弘前(☎38・8131)へ。
産後エクササイズママ＆ベビー	10月6日・20日の午後2時15分～3時15分	ウイング弘前(青山5丁目)スタジオ	生後3か月～12か月の乳幼児と母親＝10組(先着順)	1回1,944円、2回3,240円	乳幼児の敷物、飲み物、世話道具の持参を。	電話で、ウイング弘前(☎38・8131)へ。
無料こども空手体験会	10月13日(木)、ちびっこクラス＝午後4時～4時40分／小学生クラス＝午後5時～6時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)	4歳～小学校6年生	無料		電話かEメールで、全世界空手道連盟新極真会青森支部(鳴海さん、☎携帯080・6007・4798、📧aomori_narumi@yahoo.co.jp)へ。
初級者・中級者バドミントン教室	初級者＝10月18日～12月6日の毎週火曜日／中級者＝10月20日～12月8日の毎週木曜日(11月3日を除く)※時間はいずれも午前10時～正午。	岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)	各20人	無料	ラケット(貸しラケットあり)の持参を。(※2)	10月10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)※応募多数の場合は抽選で決定。
気軽にスポーツ体験教室(ソフトバレーボール・ラージボール卓球など)	10月21日～12月16日の毎週金曜日、午前10時半～正午	金属町体育センター	市民＝15人	無料	(※2)	10月15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)(※3)
水泳教室(背泳)	10月31日～11月16日の毎週月・水曜日、午後1時～2時	温水プール石川(小金崎字村元)	クロールで25m泳げる市民＝15人	無料	水泳帽、水着、ゴーグル、バスタオルの持参を。	10月17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)※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定。
お腹スッキリ!骨盤リセット体操教室	11月1日～12月20日の毎週火曜日、午前10時～11時	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)会議室	15人	無料	(※2)	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)(※3)
タオルdeからだスッキリ!体操教室	11月2日～12月21日の毎週水曜日(11月23日を除く)、午前10時～11時		15人	無料	(※2)	
からだ若返りストレッチ教室	11月2日～12月21日の毎週水曜日(11月23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)会議室	市民＝10人	無料		10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)(※3)
筋トレ、脳トレ水中ウォーキング教室	11月4日～12月16日の毎週金曜日(11月11日を除く)、午後1時～2時	河西体育センター(石渡1丁目)	15人	無料		10月17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)(※3)
元気な体づくり教室	11月4日～25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)武道場	市民＝30人	無料		10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)(※3)
ストレッチ体操教室	11月7日～12月26日の毎週月曜日、午後1時半～2時半		市民＝30人	無料		
カチコチBODYゆったり改善教室	11月7日～12月26日の毎週月曜日、午前10時～11時		市民＝20人	無料		
ヒロロ健康サークル	11月1日～22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～)	ヒロロ(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	(※2)	10月17日までに、健康づくり推進課(〒036・8711、野田2丁目7の1、☎37・3750)へ。(※1)(※3)
ヒロロで脳トレ&ミニバランスボール教室	11月11日～12月16日の毎週金曜日、午後1時半～2時半		30人	無料	バランスボールは貸し出します。(※2)	10月15日までに、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)(※3)
弓道教室	11月7日～平成29年2月9日の毎週月・木曜日、午前10時～正午	青森県武道館(豊田2丁目)近的弓道場	18歳以上(高校生不可)	無料(別途スポーツ安全保険料1,850円が必要)		10月30日までに、電話で、青森県武道館(☎26・2200)へ。

※1…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号・教室名を記入の上、各申込先まで申し込みを。

※2…室内用シューズの持参を。

※3…家族での参加ははがき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。

「学園都市ひろさき高等教育機関コンソーシアム」

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21日～23日
▽ところ 弘前大学文京町キャンパス

▽テーマ 「It's HIRO TIME」
▽内容 「知の創造」(各学部等の特徴的な研究をわかりやすく紹介)…
【人文社会科学部】特別展『「大」五月女范(そとめやち)展』、「成田コレクション・アイヌ資料」特別公開、地域未来創生センター活動成果公開／【医学研究科】市民公開講座「役立つ最近の医療情報(病理医の話、弘前市の花粉症)」／【医学部附属病院】市民公開講座「ニキビのスキンケア」(開催場所は医学部コミュニケーションセンター)／【保健学研究科】市民公開講座「減塩はアンチエイジング」／【農学生命科学部】公開講座「たまごの話、牛乳・乳製品の話」／【弘前大学資料館】「弘前大学の考古学－弘大考古学の歩みとその成果」／各種展示・模擬店、よきこい弘大、花火ほか
🏠弘前大学総務部総務課(☎39・3007)／学務部学生課(☎39・3112、🏠 http://www.hirodaisai.com/2016/)※弘前市のブース…22日・23日の午前10時～午後4時に、地域コミュニティ活動や市民活動の推進などの市民に身近な仕事についての紹介や、古着と使用済小型家電回収ボックスの設置による3R推進PRなどを予定しています。

東北女子大学

▽とき 10月22日・23日
▽ところ 東北女子大学清原キャンパス

▽テーマ 「燦(さん)～輝く個性あつまる力～」
▽内容 ①学科展示…【家政・健康栄養学科】「知って役立つ!くらしの健康手帖」食育や時間栄養学の解説、ハンドメイド販売、体験コーナー、クイズラリーなど／【児童学科】「妖怪ウォッチ!～ようかいを探せ!～」をテーマにした装飾、各実習に関する展示発表、授業での制作物や研究発表、制作コーナーやゲームコーナーなど 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、軽食販売、模擬店など ③特別企画…「FUNKY STADIUM DANCE SHOW」(22日、午後1時半～)
🏠東北女子大学学生課(☎33・2289、🏠 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22日・23日
▽ところ 東北女子短期大学上瓦ケ町キャンパス
▽テーマ 「翼～未来へ向かってはばたこう～」
▽内容 ①短大各科と専門学校の展示…【短大生活科】「輝く!青森力」をテーマに青森の魅力を展示／【短大保育科】「おもちゃの国」をテーマにしたアトラクション／【栄養専門学校】「あなたは大丈夫?知らない間の体の変化」をテーマに元気であるために知っておきたいことの展示／【コンピュータ専門学校】①「東コンバーチャルROOM」をテーマ

に楽しいIT空間を演出／②文化部展示／③ステージ発表(日本舞踊、和太鼓、箏曲、三味線、軽音楽)／④特別企画「アルプスおとめRAINBOW フェスティバル2016」
🏠東北女子短期大学学生課(☎32・6151、🏠 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22日(土) 午前10時～
▽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 学科・専攻による展示や体験コーナー、レストラン、模擬店、お化け屋敷、おもちゃの広場、巨大アップルパイ、ステージ発表
🏠弘前医療福祉大学学生課(☎27・1001、🏠 http://www.hirosakiuhw.jp/)

放送大学青森学習センター

【公開講演会】
▽とき 10月22日(土) 午後1時半～3時
▽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)
▽演題 「弘前城築城と城下町の成立・変容」
▽講師 長谷川成一さん(弘前大学名誉教授)
🏠放送大学青森学習センター(☎38・0500、🏠 http://www.sc.ouj.ac.jp/center/aomori/)

