

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①産後エクササイズママ&ベビー	6月4日・18日の午後1時～2時	ウイング弘前(青山5丁目)	ヨガやピラティスの要素を取り入れながら赤ちゃんと一緒に運動	生後3～12か月の乳幼児と母親=10組	1回=1944円/月2回受講=3,240円	事前に電話で、ウイング弘前(☎38・8131)へ。
②弘前市民水泳教室	6月20日～23日、27日～30日の午後0時半～2時半	河西体育センター(石渡1丁目)	クラス分けを行い、実力に合わせた泳ぎを練習します。	市民=20人	無料	6月13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。
③かけっこ教室	6月23日～7月21日の毎週水・金曜日、午後4時半～6時(6月28日は休み)	河西体育センター(石渡1丁目)	走る・跳ぶ等の全身運動や、ラダー、ミニハードル等用具を使って足を動かすトレーニング	市内の小学1年生～4年生=20人	無料	6月14日までに、河西体育センター(〒036・8316、石渡1丁目19の1、☎38・3200)へ。(※1)(※2)
④岩木地区を巡るノルディックウォーキング講座	①6月22日・②29日・③7月6日、午前10時集合	岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)	①羽黒神社(宮地)8kmコース/②愛宕山橋雲寺8kmコース/③葦秀寺(駒越)8kmコース	6km以上のウォーキングができる市民=各回10人(先着順)	1回300円(レンタルポールあり<別途100円>)	各回の開催日前日までに、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、ファクス82・5701)へ。
⑤幼児児童水泳教室(火曜日・木曜日教室)	火曜日コース=7月4日、11日、18日、25日/木曜日コース=7月6日、13日、20日、27日(ともに午後4時～5時)	河西体育センター(石渡1丁目)	水慣れ、潜水、けのび、キックなど	市内の保育園・幼稚園年長児～小学校2年生まで=各コース20人	無料	6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)(※2)
⑥韓氏意拳講習会	①6月16日、韓氏意拳養生功講習会=午後6時半～、②6月17日、韓氏意拳初級講習会=午後1時15分～、③剣術研究会講習会=午後4時～	清水交流センター(大開2丁目)	①②=中国武術の講習、③=木刀や杖を使った武術の自然な動作		①③=4,000円/②=5,000円	日本韓氏意拳学会青森分館(櫻庭さん、☎携帯090・7065・9076)へ。
⑦体スッキリ楽々体操教室	7月3日～9月25日の毎週月曜日、午前10時～11時	市民体育館(五十石町)	ストレッチ・バランス・脳トレ体操	市民=12人	無料	6月15日(必着)までに、市民体育館(〒036・8362、五十石町7、☎36・2515)へ。(※1)(※2)
⑧健康エクササイズ	7月6日～9月21日の毎週木曜日、午前10時～11時	フィットネスルーム	ストレッチ・有酸素運動・筋力アップ	市民=12人	無料	
⑨お腹スッキリ!骨盤リセット体操教室	7月4日～8月29日の毎週火曜日、午前コース=10時～11時、午後コース=1時半～3時半	克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)会議室	タオルを使った体操、ストレッチポールを使った骨盤リセット体操、呼吸エクササイズ	市民=15人	無料	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)
⑩体づくり&ウォーキング教室(水曜日コース)	7月5日～9月20日の毎週水曜日、午後2時～3時半	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール・イベントスペース	ストレッチ体操、筋力トレーニング、障がい物を使用してのウォーキング	市民=20人	無料	6月15日(必着)までに、運動公園(〒036・8101、豊田2丁目3、☎27・6411)へ。(※1)(※2)
⑪産後のストレッチ教室	7月6日～27日の毎週木曜日、午後2時～3時	金属町体育センター集会所	赤ちゃんを楽しみながらのストレッチや簡単な筋力トレーニング	生後6～12か月の乳幼児と母親=5組程度	無料	6月20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)(※2)
⑫ソフトバレー体験教室	7月7日～21日の毎週金曜日、午前10時～11時45分	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボールの基本	市民=12人	無料	
⑬からだスッキリ実践講座2クール目	7月26日～9月27日の毎週水曜日、午前10時半～正午(受け付けは午前10時～)	ヒロロ(駅前町、3階)	膝、腰、関節に痛みや不安のある人向けの機能改善、悪化予防を目的とした、無理なく楽にできる体操	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	6月5日～23日(必着)までに、弘前市保健センター(〒036・8711、野田2丁目7の1、☎37・3750)へ。(※1)(※2)

※1…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・教室名・⑤は保護者名と性別・⑦⑧は性別・⑩は乳幼児(何か月)・⑬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。

有料広告 有料広告

**今月の市税などの納期**

**納期限**  
**6月30日**

市・県民税 第1期

☆今月は第4日曜日が納税相談日です。  
 ☆納税は便利で確実な口座振替をご利用ください。  
 ☆納期限を過ぎると督促手数料や延滞金が増加される場合があります。  
 ☆納期限内であればコンビニエンスストアでも納付できます。

# もっと②♥弘前!!

学生企画コーナー

## 春の女子旅 第2弾 ～前編～



こんにちは、ひろ♥レポです。暖かい日が続き、春らしくなってきましたね。お出かけをしたくてうずうずしている人も多いのではないのでしょうか。そこで今回私たちは、昨年に引き続き、女子旅第2弾と題して岩木山周辺を旅してきました。

AM 10:30

### 羽黒神社でお参り

羽黒神社(宮地字宮本)は、大同2(807)年に坂上田村麻呂の眼病治療がきっかけで建立されました。ここの清水で洗顔することで目の病が治った人が多く、たくさんの方が参拝に訪れます。また、この清水でコーヒーを入れると水道水で入れるよりもおいしく、料理や飲み水としても利用されるそうです。一口飲んでみると、透明感のある爽やかな味でした。

すてきな男性に  
出会えますように



AM 11:30

### ペンションワンダーランドでランチ

今回は「ペンションワンダーランド」(常盤野字黒森)で日曜ランチをいただきました!ワンダーランドのランチはどれも手の込んだメニューばかりで、嶽キミやコゴミなど普段食べる機会の少ない野菜をおいしくいただくことができました。また、ご家族で経営しているためアットホームな雰囲気でした☆ ※日曜ランチは予約制。

経営者の高田さん夫婦



PM 1:00

### ミスバショウ沿公園(常盤野字湯段沼)

4月下旬から5月上旬にかけて白く清楚な水芭蕉の花が一面に広がります。夏の夜は蛍も観ることができます!

PM 2:00

### 岩木さんぽ館(常盤野字湯の沢)

硫黄の香る足湯があります。



おいしいものを食べて  
足湯につかり大満足♪  
次はどこへ行こうかな

次号へつづく

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学生グループです。Facebook(<http://www.facebook.com/hiro.reporters>)もやっています!興味のある人はどうぞ(^^)