

## 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ノルディックウォーキング教室	9月5日・12日・26日、10月3日・17日・24日・31日の午前10時～11時半	岩木川市民ゴルフ場周辺／集合=岩木川市民ゴルフ場(清野袋2丁目)管理棟前	ノルディックウォーキングポールを使ったウォーキング	市民=15人(先着順)	1回200円	電話かファクス(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(☎兼番号36・7855)へ。
②プールで体力づくり教室	9月21日～11月2日の毎週木曜日(10月12日を除く)、午後1時～2時	温水プール石川(小金崎字村元)	水中ウォーキング、ストレッチ、簡単な筋力トレーニングなど	市民=20人	無料	9月13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)
③武術の講習会	①韓氏意拳養生功講習会=9月22日の午後6時半～/②韓氏意拳初級講習会=9月23日の午後1時15分～/③剣体研究会講習会=9月23日の午後4時～	清水交流センター(大開2丁目)	①②=中国武術「韓氏意拳」の講習/③木刀などを使った武術の自然な動きを学ぶ講習		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)
④筋膜リリース×運動教室	9月28日、10月12日・26日の午前10時～正午	河西体育センター(石渡1丁目)	筋膜リリースによる体の歪みの改善など	15人(先着順)	1回900円	河西体育センター(☎38・3200)
⑤ステップ&ストレッチ教室	9月29日、10月6日・13日の午後7時～9時	勤労青少年ホーム(五十石町)	踏み台昇降運動とストレッチの有酸素運動	市内に勤務または居住する、働く青少年(おおむね35歳まで)=15人(先着順)	無料	9月26日までに、勤労青少年ホーム(☎34・4361)へ。
⑥リフレッシュ☆ストレッチ教室	10月4日～11月15日の毎週水曜日、午後1時～2時	金属町体育センター集会室	体をほぐすストレッチ、自宅で手軽にできるトレーニングの紹介	市民=12人程度	無料	9月20日までに、金属町体育センター(〒036・8245、金属町1の9、☎87・2482)へ。(※1)(※2)
⑦スロージョギング教室	10月5日～11月2日の毎週土曜日、午後1時半～2時45分		簡単なウォーミングアップとクールダウンのストレッチ、スロージョギングの姿勢や走り方など	市民=10人程度	無料	
⑧認知症の予防をしよう！☆楽しく健康教室☆	10月21日～12月16日の毎週土曜日(12月2日を除く)、午後1時半～2時半		簡単なリズム体操、遊びを取り入れた脳トレなどのゲーム	市民=10人程度	無料	
⑨寝ながら骨盤＆股関節体操教室	10月5日～26日の毎週木曜日、午前10時～11時	弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道場	呼吸法を取り入れたエクササイズ、骨盤のゆがみを改善する体操、股関節の柔軟性を高める体操など	市民=30人	無料	9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ヒロコABCサークル～みんなで体を動かそう！～	10月5日～12月21日の毎週木曜日(11月23日を除く)、午前10時半～11時50分(受け付けは午前10時～)	ヒロコ(駅前町)3階健康ホール	健幸増進リーダーによる体操	毎回継続して参加できる40歳以上の市民=30人	無料	9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)
⑪ヒロコ健康サークル～みんなで体を動かそう！～	10月10日～31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～)		健幸増進リーダーによる体操	毎回継続して参加できる40歳以上の市民=30人	無料	9月4日～22日(必着)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ヒロコからだスッキリ実践講座3クール目	10月16日～12月18日の毎週月曜日、午前10時半～正午(受け付けは午前10時～)		膝、腰、関節の機能改善、悪化予防を目的とした簡単な体操	膝、腰、関節に痛みや不安を感じる40歳以上の市民=50人	無料	9月4日～22日(必着)に、健康づくり推進課(〒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・②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。持ち物は問い合わせを。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

夏だ！祭りだ！ねぶただ！！！  
ねぶたの絵貼り体験！

暑い夏！夏といえば「お祭り！」ということで今回は弘前四大まつりの一つである「弘前ねぶたまつり」の絵貼りの体験をしてきました！！



弘前ねぶたには扇ねぶた(扇型)、組ねぶた(人形型)が存在します。ねぶたの語源は、「眠り流し」→「ねむた流し」→「ねむた」→「ねぶた(ねぶた)」となまりが変化したと言われています。農作業の忙しい夏期に襲ってくる睡魔を追い払い、厄災・邪惡を水に流して村の外に送り出す行事の一つです。

～絵貼りの流れ～



絵が下に落ちないように下で支えます。

しづかできないように上からのり付けを行います。

ねぶたの絵貼りは、本体の上から指揮する人、下から全体を見渡し細かい調整をする人などさまざまな協力があってこそ、うまくいくんです。  
(加藤さん)

鏡絵の貼り付け完成！

ねぶたの制作を通して、人との繋がりが生まれるところが魅力です。  
(工藤さん)毎年、一生懸命悔いのないように、表情・迫力・躍動感を心掛けて作っています。  
(ねぶた絵師・三浦啓龍さん)

編集後記

今回、ねぶたの絵貼りを体験し、お互いに声を掛け合い、絵を貼る作業を通して達成感を得ることができました。ぜひ、皆さんも来年参加してみてはいかがでしょうか？(^\_^)

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。Facebook(<http://www.facebook.com/hiro.reporters>)もやってます！興味のある人はどうぞ(^^)