

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われら若返り隊 津軽つながる体操	4月4日～9月27日の毎週水曜日、午前10時～11時	南富田町体育センター和室	ストレッチ、ダンベル・ボールを使用したさまざまな健康体操	65歳以上の市民＝20人程度（先着順）	1回300円（保険料含む）	南富田町体育センター（☎ 33・4545、火曜日は休み）※事前の申し込みは不要。
②体すっきりストレッチ体操教室	4月6日～6月29日（5月4日を除く）の毎週金曜日、午前10時～11時	弘前 B&G 海洋センター（八幡1丁目）武道館	ストレッチ体操	市民＝40人（先着順）	3,000円（保険料含む、初回一括支払）	弘前 B&G 海洋センター（☎ 33・4545、火曜日は休み）※事前の申し込みが必要。
③いつまでも健康で！笑顔で健康体操	4月9日～9月10日（4月30日、7月16日、8月13日を除く）の毎週月曜日、午前10時～11時		やわらかいボールを使用したリズム体操、ストレッチ体操	おおむね60歳以上の市民＝30人（先着順、初回時点で申込が15人に達しない場合は中止）	6,000円（保険料含む、2回分割払可）	
④春ヨガ in ヒロコ	4月8日（日）、①午前10時30分～11時30分、②午後1時～2時、③午後3時～4時	市民文化交流館ホール（駅前町、ヒロコ4階）	①ゆったりチェアヨガ／②ハタフロー／③女性のためのヨガ		無料 ※ヨガマットは300円で貸し出し可。	ヒロロスクエア賑わい創出委員会事務局（市民文化交流館内、☎ 35・0154〈午前8時30分～午後9時〉）※事前の申し込みが必要。
⑤ノルディックウォーキング教室	4月10日～5月29日（5月1日を除く）の毎週火曜日、午前10時～11時30分	集合場所＝岩木川市民ゴルフ場（清野袋2丁目）管理棟前／コース＝岩木川市民ゴルフ場周辺	ノルディックウォーキングボールを使用したウォーキング※ボールは無料で貸し出します。	市民＝15人（先着順）	1回200円（保険料含む）	岩木川市民ゴルフ場（☎ 兼 📠 36・7855）※事前の申し込みが必要。
⑥はじめての山登り教室シーズン2説明会	4月16日（月）、午前10時～正午	ヒロコ（駅前町）3階	月例登山・講習会（月1回）の説明	高校生以上の市民	無料	スポネット弘前（☎ 32・6523、📠 88・6239、📧 info@sponet-h.com）※事前の申し込みは不要。
⑦一般初心者水泳教室	4月17日～5月29日（5月1日を除く）の毎週火曜日、午後7時～8時	河西体育センター（石渡1丁目）	水慣れ、けのび、クロール	市民＝10人	無料	4月10日までに、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）
⑧小学生水泳教室	4月19日～5月31日（5月5日を除く）の毎週木曜日、午後6時30分～7時30分			市内の小学生＝10人		
⑨～認知症の予防をしよう！～☆楽しく健康教室☆	4月24日～6月12日（5月1日を除く）の毎週火曜日、午後1時～2時	金属町体育センター集会室	ストレッチと軽いリズム体操、遊びを取り入れたゲーム（脳トレ）	市民＝10人程度	無料	4月16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）
⑩テニス体験教室（夜コース、午前コース）	夜コース＝4月24日～6月12日の毎週火曜日、午後7時～9時／午前コース＝4月25日～6月20日（5月23日を除く）の毎週水曜日、午前10時～正午	運動公園（豊田2丁目）庭球場	基本のストローク	各コース10人（学生不可。テニス未経験者）	無料	4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弘前桜まつり 早朝ノルディックウォーキング	4月28日・29日、5月3日・4日の午前6時～7時 ※午前5時50分までに市民体育館駐車場集合。	弘前公園内	ノルディックウォーキングボールを使用したウォーキング	各回10人程度 ※約3km歩ける人に限る。	1回500円（当日徴収） ※ボールは100円で貸し出し可。	河西体育センター（☎ 38・3200）※事前の申し込みが必要。
⑫第6回世界一の桜並木道をノルディックウォーク	4月30日（日）、午前10時～（受け付けは午前9時～） ※小雨決行。	岩木青少年スポーツセンター（常盤野字湯段落）～岩木山観光協会間の桜並木道 ※集合場所は岩木青少年スポーツセンター前。	ノルディックウォークまたはウォーキング		500円（当日徴収。高校生以下は無料）	4月25日までに、ファクス（住所、氏名、生年月日、電話番号、昼食の予約の有無、ボール借用の有無を記入）で、青森県ノルディック・ウォーク連盟（岩木山観光協会内、☎ 83・3000、📠 83・3001）へ。
⑬春の空手体験教室	①5歳～小学校6年生＝4月の毎週日曜日、午後1時30分～2時30分／4月の毎週水曜日、午後6時30分～7時30分 ②中学生以上＝4月の毎週月曜日、午後7時15分～8時30分	極真会館弘前道場（大清水2丁目）	①空手の基本と初歩的な運動／②気功やヨガなどを取り入れた健康増進を目指した空手		無料	極真会館青森県支部弘前道場（池田さん、☎ 携帯 090・6546・9209）

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
⑭水泳教室（クロール）	5月7日～23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）	クロール呼吸練習	呼吸が苦手な25m泳げない市民＝15人	無料	4月16日（必着）までに、温水プール石川（〒036・8123、小崎崎字村元125、☎ 49・7081）へ。（※1）（※2）
⑮幼児体操教室	5月8日～6月26日の毎週火曜日、午後3時～4時	市民体育館（五十石町）競技場	走る・跳ぶ・投げるなどの基本動作の修得、トランポリン・平均台など体操器具・色々な用具を使用した運動など	4歳～6歳の就学前の幼児＝20人	無料	4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）
⑯レディース体験スポーツ教室（ソフトラレーボール）	5月8日～6月26日の毎週火曜日、午前10時～11時45分	市民体育館（五十石町）競技場	基本技術（パス、トス、サーブ、レシーブなど）、ゲーム	市民（女性）＝15人		
⑰ナイターノルディックウォーキング（前期）	5月7日～6月25日の毎週月曜日、午後6時30分～7時45分	5月＝弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）／6月＝運動公園（豊田2丁目）周辺	理想の姿勢・正しい歩行技術の修得、ポールテクニク・ボールを使ったコミュニケーションゲーム、コースに出ての実践	市民＝20人（先着順）	1回200円（当日徴収） ※ボールは100円で貸し出し可。	電話かファクス（氏名、電話番号を記入）で、弘前 B&G 海洋センター（☎ 33・4545、📠 33・4583）へ。 ※事前の申し込みが必要。
⑱プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	5月7日～28日の毎週月・木曜日、午後1時30分～2時30分	河西体育センター（石渡1丁目）	水中ウォーキング、水中でのストレッチ、バランス力を高めるトレーニング、ゲームをしながら出来る筋トレ・脳トレ	市民＝15人	無料	4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）（※2）
⑲かけっこ教室	5月7日～30日（5月28日を除く）の毎週月・木曜日、午後4時30分～6時		走る・跳ぶなどの全身運動、ラダー、ミニハードルなどの用具を使った足を動かすトレーニング	市内の小学校1～3年生＝20人		
⑳走り方教室	5月9日～6月1日（5月23日を除く）の毎週水・金曜日、午後4時30分～6時	弘前 B&G 海洋センター（八幡1丁目）		市内の小学校4～6年生＝15人	無料	
㉑プールで体力づくり教室	5月11日～6月15日の毎週金曜日、午後1時～2時	温水プール石川（小崎崎字村元）	水中での体操、水中ウォーキング、ストレッチ、簡単な筋トレなど	市民＝25人	無料	
㉒ヒロコ健康サークル	5月8日～29日の毎週火曜日、午前10時30分～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	ひろさき健康増進リーダーによるあつがる体操、あつがるストレッチ、ゴムバンドトレーニングなど	毎回継続して参加できる40歳以上の市民＝30人	無料	4月16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）
㉓青森県武道館武道教室	柔道教室＝毎週火・金曜日、午後6時30分～9時／空手道教室＝毎週月・木曜日、午後7時～9時／少林寺拳法教室＝毎週火・土曜日、午後6時～9時／剣道教室＝毎週土曜日、午後4時～7時／なぎなた教室＝毎週金曜日、午後7時～9時 ※活動場所はいずれも青森県武道館（豊田2丁目）。			小学生以上 ※申し込みは随時受け付けています。	月額500円 ※別途スポーツ安全保険料や各協会への登録料などが必要。	青森県武道館（☎ 26・2200）

※1…往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・性別・教室名・⑧は保護者氏名・⑩はコース名・⑮は生年月日を記入の上、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。各自傷害保険に加入を。

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。