

教室名	と き	と こ ろ	内 容	定員・対象	参加料	問い合わせ・申込先
⑤いつまでも健康で! 笑顔で健康体操Ⅲ	1月7日～3月25日の毎週月曜日、午前10時～11時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）武道館	リズム体操やストレッチ体操	おおむね60歳以上の市民=30人	3,000円	事前に、弘前B&G海洋センター（☎ 33・4545）へ。
⑥体すっきり! 有酸素運動&ストレッチ体操	1月11日～3月22日の毎週金曜日、午前10時～11時	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）	ストレッチ体操	市民=40人	2,750円	
⑦一般初心者バドミントン教室	1月16日・30日、2月13日・27日、3月13日・27日の午前10時～11時30分	弘前B&G海洋センター（八幡町1丁目）	ラケットの持ち方・振り方、羽の打ち方、ゲーム	バドミントン初心者の市民=20人	無料	1月5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）
⑧中級者バドミントン教室	1月23日～3月27日の毎週水曜日、午後1時～3時	岩木B&G海洋センター（兼平字猿沢）	基本の打ち方、競技規則、ゲーム戦略法	市民=20人	無料	1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）
⑨初心者向けやさしいストレッチ教室	1月25日～3月29日の毎週金曜日、午前10時30分～11時30分	克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）ウェイトリフィング場	関節の柔軟性を高めるトレーニング、有酸素トレーニング、ウェイトレーニングなど	小学校4年生～中学生=10人（先着順）	8,000円※別途保険料800円が必要。	事前に、克雪トレーニングセンター（☎ 27・3274）へ。
⑩フィジカルトレーニング教室	1月12日～3月16日の毎週土曜日、午後6時30分～8時30分	克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）トレーニング室	ストレッチボールを使用したエクササイズ	市民=10人	無料	12月26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）※ヨガマット持参。
⑪ストレッチボール教室	1月21日～3月25日の毎週月曜日、午前10時～11時	克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）トレーニング室	ストレッチボールを使用したエクササイズ	市民=10人	無料	1月16日までに、弘前市社会福祉協議会（☎ 33・1161）または弘前市ペタンク協会事務局（☎ 兼平88・3480）へ。
⑫ふれあい高齢者ペタンク親善大会	2月16日（土）午前9時～	克雪トレーニングセンター（豊田2丁目）	3人1チーム5回戦のペタンク試合	60歳以上の市民	1人1,000円（昼食代含む、当日徴収）	1月16日までに、弘前市社会福祉協議会（☎ 33・1161）または弘前市ペタンク協会事務局（☎ 兼平88・3480）へ。
⑬ソフトバレーボール体験教室	1月18日～2月15日の毎週金曜日、午前10時30分～正午	金属町体育センター体育室	ボール慣れ、ルール説明、ゲームの実施	市民=12人	無料	12月28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。
⑭ゆったり体力UPストレッチ体操教室	1月19日～3月23日の毎週土曜日、午前10時30分～11時30分	金属町体育センター集会室	ストレッチ体操、筋トレ、簡単にできるトレーニングの紹介	市民=12人	無料	1月19日～3月2日（※1）（※2）
⑮～認知症を予防しよう！～☆楽しく健康教室☆	1月19日～3月2日の毎週土曜日、午後1時30分～2時30分	河西体育センター（石渡1丁目）	軽いリズム体操、脳トレレーニング	市民=10人程度	無料	
⑯小学生水泳教室	1月10日～3月14日の毎週木曜日（2月21日・28日を除く）、午後4時30分～5時30分	河西体育センター（石渡1丁目）	水慣れ、けのび、クロール	小学生=20人	無料	1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。
⑰河西で走ろう！かけっこ教室	1月16日～2月6日の毎週月・水曜日、午後4時30分～6時	河西体育センター（石渡1丁目）	走る、跳ぶ等の全身運動、用具を使用したトレーニングなど	小学生=20人	無料	
⑱プールで筋トレ、脳トレ水中ウォーキング教室	1月17日～2月4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、水中ストレッチ、ゲームをしながらできる筋トレ、脳トレ	市民=15人	無料	1月3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チア体操教室	1月15日～2月5日の毎週火曜日、午後1時30分～2時30分	河西体育センター（石渡1丁目）会議室	イスに座ってのストレッチ、リズム体操、脳トレ運動	市民=10人	無料	
⑳プールで体力づくり教室	1月24日～2月21日の毎週木曜日、午前10時～11時	温水プール石川（小金崎字村元）	水中ウォーキング、水中ストレッチ、ゲームをしながらできる筋トレ	市民=25人	無料	
㉑温水プール石川～健康サポート教室	1月15日・29日の午後2時～3時	温水プール石川（小金崎字村元）	脳の活性化プログラム、シニア向けの簡単なエアロビクスなど	65歳以上の市民=各25人（先着順）	無料	12月15日から、温水プール石川（☎ 49・7081）へ。（※2）

※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（②は希望コースも）を記入の上、各申込先まで申し込みを。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。※2…室内用シユーズの持参を。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。各自傷害保険に加入を。

津軽広域連合だより

“津軽”の話題満載

ひらかわイルミネーションプロムナード

平川市

平賀駅前通りを中心に、約7万個のイルミネーションでライトアップします。今冬は初の試みとして7色に光り輝く台湾提灯を飾り、幻想的な雰囲気を演出します。

△とき 2月1日までの午後5時～11時

※12月23日は午後3時～ひらかわキャンドルナイトを開催。

△ところ 中央公園から弘南鉄道弘南線平賀駅前

■問い合わせ先 平川市商工観光課（☎ 44・1111（内線2183・2184））



駅前を彩るイルミネーション

冬の田んぼアート 2019

田舎館村

雪原をスノーシューで歩いて踏み固め、その凹凸に差し込む光と影で描くスノーアート。地元グループ「スノーアーティスト集団 It's OK.」が制作し、夜間ライトアップや、雪や冬を楽しむ体験プログラムを実施します。

△とき 2月8日～11日の午前10時～午後9時（ライトアップは午後5時～）

△ところ 弥生の里展望所（道の駅いなかだて「弥生の里」内）

■問い合わせ先 田舎館村企画観光課（☎ 58・2111）



と き	イ ベ ン ト 名	内 容	問い合わせ先
12～1月6日 月	りんごの里イルミネーション（板柳町）	約4万球のイルミネーションが夜を幻想的に演出。12月24日にはイベントも開催します	板柳町企画財政課（☎ 73・2111）
～2月28日	冬に咲くさくらライトアップ（弘前市）	市民の気持ちを集め、日本一と名高い弘前のさくらを冬にもライトアップで咲かせます	弘前市観光政策課（☎ 35・1128）
22日～3月17日	大鰐温泉スキー場オープン	毎週土曜日は中学生以下1日券が500円！皆さんのご来場をお待ちしています	大鰐温泉スキー場管理事務所（☎ 49・1023）

市町村イベントカレンダー

1月	1日	常盤八幡宮年縄奉納行事（藤崎町）	締め込み一本の男衆が、重さ400kgの巨大な年縄を八幡宮に奉納する伝統行事です	常盤地区コミュニティ協議会（☎ 65・2959）
	2日	こけし初挽き（黒石市）	正月の恒例行事。白装束を身にまとった工人が新年最初のこけしを作ります	津軽こけし館（☎ 54・8181）
	3日	新春マラソン（板柳町）	新春の朝、町内を走るマラソン大会。お楽しみ抽選会もあります	板柳町生涯学習課（☎ 72・1800）
	19日・20日	第3回相馬まるごとフェスタ（弘前市）	ヒロ口で相馬地区の魅力をまるごとお届けします。特産品販売、手作り体験、芸能披露など	弘前市相馬総合支所総務課（☎ 84・2111）
	26日（予定）	農家蔵ライトアップ（平川市）	金屋地区の農家蔵をライトアップ。沿道には約150基の灯籠やろうそくが設置されます	尾上蔵保存利活用促進会（☎ 57・5190）
2月	上旬	雪の降るさと2019（黒石市）	たくさんの雪だるまに灯されたろうそくが会場を彩ります。雪を使った催しが盛りだくさん	津軽伝承工芸館（☎ 59・5300）
	上旬	津軽くろいしみんな雪だるま（黒石市）	地域・職場・家族が一丸となり雪だるまを作ります。雪国ならではの雰囲気を楽しめます	黒石商工会議所（☎ 52・4316）
	上旬	弥生の里凧揚げ大会（田舎館村）	大きな津軽凧と会場に響く独特の風きり音は迫力たっぷり！ぜひご覧ください	田舎館村企画観光課（☎ 58・2111）
	1日（予定）	平賀はしご酒まつり	参加店の中から指定された店舗をはしごして抽選会に挑戦。豪華商品をゲットしよう	同実行委員会（平川市商工会内、☎ 44・3055）
	2日（予定）	板柳はしご酒らりー	どの店舗に行くのかは当日のお楽しみ。豪華賞品が当たる抽選会もあります（予定）	板柳町商工会（☎ 73・3254）
	3日	旧正マッコ市（黒石市）	参加店で早朝に買い物をするとマッコ（お年玉）がもらえる。恒例の福引きも大人気です	黒石商店街協同組合（☎ 53・6030）
	8日～11日	第43回弘前城雪燈籠まつり	みちのく五大雪まつりのひとつで、雪燈籠や大雪像が幻想的。昼も夜も楽しめます	弘前市立観光館（☎ 37・5501）
	9日	全日本ずぐり回し選手権大会（黒石市）	津軽地方独特のこま「ずぐり」回しの全国大会。子どもから大人まで、優勝を競います	黒石こみせまつり実行委員会（黒石商工会議所内、☎ 52・4316）
	11日	猿賀神社七日堂大祭（平川市）	柳の大枝を盤上に打ち付けて豊凶を占う柳からみ神事や、ゴマの餅まさが行われます	猿賀神社（☎ 57・2016）
	11日	りんごの里いたやなぎ雪まつり	雪上ゲーム大会、もちつき、みかんまきなど、雪に親しむ冬を楽しむまつりです	板柳町産業振興課（☎ 73・2111）
	16日（予定）	黒石じょんから宵酔酒まつり	飲みどころ「よされ横丁」周辺の店をまわり、ゴールすると抽選で豪華な景品が当たります	同実行委員会（黒石観光協会内、☎ 52・3488）
	17日	第25回乳穂ヶ滝氷祭（西目屋村）	豊凶占い、豊作祈願などの伝統行事が行われるほか、ステージショーが催されます	西目屋観光協会（☎ 85・2800）
	24日	なべワングランプリin停車場通り（藤崎町）	自慢の鍋料理を1杯300円で販売し、B-1グルメ形式でグランプリを決める鍋の祭典です	藤崎町商工会（☎ 75・2370）

津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などのさまざまな事業を共同で実施する特別地方公共団体です。