

各種無料相談					
名 称	と き	と ころ	内 容	問い合わせ・申込先	
行政書士弘前コスモス会による無料相談会	6月12日(水)、午後1時30分～3時30分	ヒロロ(駅前町)3階多世代交流室	相続・遺言など(事前の予約は不要)	弘前コスモス会(ふたば行政書士事務所、二葉さん、☎ 88-8781)	
無料よろず相談会	6月16日(日)、午後1時～4時(受け付けは午後3時30分まで)	市民会館(下白銀町)中会議室	複数の専門家がさまざまな相談に応じます(事前の予約は不要)※午前10時と11時からミニセミナーを開催。	専門家集団「らの会」(三上さん、☎ 38-1829)	
女性のための法律相談 in 弘前市	6月18日(火)、12月10日(火)、令和2年3月24日(火)の午後2時～4時(1人40分)	市役所3階会議室	法律に関する問題について女性弁護士がアドバイスします(先着3人、事前に予約が必要)	青森県男女共同参画センター相談室(☎ 017-732-1022)	
がん患者さんのためのお仕事相談会	毎週水曜日 ①午後1時30分～ ②午後2時30分～	弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター(本町)	がん患者の仕事に関する相談(事前の予約が必要)	弘前大学医学部附属病院がん相談支援センター(☎ 39-5174)	

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ビギナーズゴルフスクール	3月31日まで(木曜日を除く)の、午前10時～11時30分、午後1時～2時30分	岩木川市民ゴルフ場ゴルフコース、練習場、管理棟	クラブの握り方、基本技術、ルールなどの個人レッスン	ゴルフを始めた人、ビギナーゴルファー(学生も可)	1回3,000円(回数券もあり)	岩木川市民ゴルフ場(☎ 36-7855) ※①は事前の予約が必要。
②ドッグラン	10月27日までの午前9時～午後6時(9月以降は午後5時まで)	岩木川市民ゴルフ場ニュースポーツコースの一部	ドッグラン	登録をされていて、1年以内に狂犬病予防接種およびワクチンを接種し、他への攻撃性がない犬	1日1匹100円	
③ノルディックウォーキング教室	6月4日・11日・18日・25日、7月2日・9日・16日・30日(全8回)、午前10時～11時30分	岩木川市民ゴルフ場 ※集合は管理棟前。	ボールを使ったウォーキング	一般男女=15人(先着順)	1日200円	
④ジュニア&レディースゴルフコンペ	6月30日(日)、午前8時30分～午後1時	岩木川市民ゴルフ場ゴルフコース	①ジュニアの部 ②レディースの部 18ホールズストロークプレイ、ダブルペリア方式(打ち切りなし)	①小学3年生～中学生=8人 ②一般女性=8人	①2,500円、②3,500円(いずれも昼食付き)	
⑤市民ナイターテニス教室	6月7日・11日・14日・18日の午後7時～8時30分	千年庭球場	硬式テニスの基本ストローク・ボレーなど	一般(高校生以上)初級・中級・上級=各クラス20人	2,000円	6月6日(木)までに、弘前テニスクラブ(原田さん、☎ 090-1399-7414、 hirote1961@gmail.com)へ。
⑥少年少女テニス教室			硬式テニスに親しむ、基本ストロークなど	小学生の初心者・初級者=20人	1,000円	
⑦初心者硬式テニス教室	6月7日～28日の毎週金曜日、午後7時30分～9時	運動公園(豊田2丁目)庭球場	硬式テニスの基本	大学生以上=10人程度	500円	リベロススポーツクラブ(☎ 55-5143)
⑧初心者太極拳教室	6月14日・21日の午前10時～11時30分	サンライフ弘前(豊田1丁目)	太極拳の初歩的な実技と解説	各日10人程度(先着順)	100円(保険料として)	6月13日(木)までに、サンライフ弘前(☎ 27-2811)へ。
⑨弘前市民水泳教室	6月18日～21日と6月25日～28日(8日間)の午後0時30分～2時30分	河西体育センター(石渡1丁目)室内プール	水慣れ、水遊び、泳法指導、ターンニング法、水泳における安全指導、水中ウォーキング	市民=20人程度(学生を除く)	無料	6月11日(火)までに、弘前水泳協会(木村さん、☎ 090-5841-8300)へ。
⑩チェア体操教室	6月26日～7月17日の毎週水曜日、午前10時～11時	河西体育センター(石渡1丁目)会議室	イスに座りながらのストレッチ、音楽に合わせてリズム体操等	市民=10人	無料	6月13日(木・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)

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
⑪かけっこ教室	6月28日～7月17日の毎週水・金曜日、午後4時30分～6時	弘前B&G海洋センター(八幡町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	小学生=20人	無料	6月13日(木・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)
⑫体力づくり教室	7月1日～9月9日の毎週月曜日、午前10時30分～11時30分		ストレッチ体操、筋トレの実施	市民=20人	無料	6月20日(木・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。(※1)
⑬ヒロロ健康サークル	7月2日～23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～)	ヒロロ3階(駅前町)健康ホール	ひろさき健幸増進リーダーの指導によるあつぷる体操、あつぷるのストレッチ、ゴムバンドトレーニングなど	継続して参加できる40歳以上の市民=各30人程度	無料	6月14日(金・必着)までに、健康増進課(〒036-8711、野田2丁目7の1、☎ 37-3750)へ。(※1)(※2)
⑭ヒロロABCサークル	7月4日～9月26日の毎週木曜日(8月15日は除く)、午前10時30分～11時50分(受け付けは午前10時～)				無料	
⑮水泳教室(平泳)	7月3日～19日までの毎週水・金曜日、午後1時～2時	温水プール石川(小金崎字村元)	平泳ぎの基本	クロールで25m以上泳げる市民=15人	無料	6月15日(土・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)
⑯お腹スッキリ!骨盤リセット体操教室	7月9日～9月24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)トレーニング室	呼吸法と骨盤体操	市民=12人	無料	6月15日(土・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) ※いずれもヨガマット持参。
⑰寝ながら骨盤&股関節体操教室	7月10日～9月25日の毎週水曜日、午前10時～11時		寝ながら骨盤や股関節をほぐすストレッチ	市民=12人	無料	
⑱筋膜リリース&ストレッチ教室	7月11日～9月19日の毎週木曜日、午前10時～11時		筋膜リリースとストレッチを組み合わせた運動を実施	市民=12人	無料	
⑲体力づくり&ウォーキング教室	①7月10日～9月18日の毎週水曜日、午後2時～3時30分、②7月11日～9月19日の毎週木曜日、午後1時30分～3時	ヒロロ3階(駅前町)健康ホールとイベントスペース	ストレッチ体操、筋トレ、障害物を使用しているウォーキング	市民=各15人	無料	6月20日(木・必着)までに、市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。(※1)

(※1) …往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢(生年月日)・電話番号・教室名(希望コース)を記入の上、各申込先まで郵送を。家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。多数の場合は抽選で決定。／(※2) …室内シューズが必要。／**共通事項**…飲み物、汗拭きタオルを持参し、運動できる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物等は各施設にご確認を。

第17回弘前・白神アップルマラソン参加者募集

▼とき 10月6日(日)、午前9時フルマラソンスタート(雨天決行)

▼ところ 弘前消防本部南側～城西大橋～茜橋～五代～兼平～如来瀬～西目屋(折り返し)～追手門広場42.195km

▼種目および参加料 フルマラソン…18歳以上(高校生不可)=4,500円、ハーフマラソン…18歳以上(高校生不可)=4,000円、10km…高校生以上=3,000円、5km…高校生以上=2,500円、3km…高校生以上=1,500円、小・中学生=1,000円

▼ゲストランナー 吉田香織さん(フルマラソン出場)

▼申し込み方法 6月3日(月)～7月26日(金)に、郵便振り込みか参加料を添えて直接事務局へ申し込みを。

※インターネットでの申し込みは6月1日(土)～7月31日(水)まで。大会要項は実行委員会事務局(豊田2丁目、克雪トレーニングセンター事務室内)、文化スポーツ課、市内各体育施設などで配布しています。

問弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局(☎ 88-8399)

