



スポーツ

ストレッチ&体操教室

▼とき 11月27日～12月25日の毎週金曜日、午前10時30分～11時30分
▼ところ 運動公園多目的室3
▼内容 脳トレや簡単なストレッチ、道具を使った体操等
▼対象 市民＝10人
▼参加料 無料
▼申し込み方法 11月23日（月・祝・必着）までに、往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・保護者氏名（参加者が未成年の場合）・教室名を記入の上、郵送で申し込みを。
※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。
問 運動公園（〒036-8101、豊田2丁目3、☎ 27-6411）

冬の健康づくり体操教室



▼とき 12月3日～令和3年1月14日の毎週木曜日（12

月31日を除く）、午前10時30分～11時30分
▼ところ 運動公園多目的室3
▼内容 脳トレや簡単なストレッチ、道具を使った体操等
▼対象 市民＝10人
▼参加料 無料
▼申し込み方法 11月24日（火・必着）までに、往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・保護者氏名（参加者が未成年の場合）・教室名を記入の上、郵送で申し込みを。
※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。
問 運動公園（〒036-8101、豊田2丁目3、☎ 27-6411）

プールで筋トレ・脳トレ
水中ウォーキング教室

▼とき 12月3日～22日の毎週火・木曜日、午後1時30分～2時30分
▼ところ 河西体育センター
▼内容 水中ウォーキングの基本等
▼対象 市民＝15人
▼参加料 無料
▼申し込み方法 11月27日（金・必着）までに、往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢（生年月日）・電話番号・保護者氏名（参加者が未成年の場合）・教室名を記入の上、郵

送で申し込みを。
※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。
問 河西体育センター（〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200）

サンデーヨガ

▼とき 12月6日～27日の毎週日曜日、午前10時30分～11時30分
▼ところ 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）武道館
▼内容 初心者～中級者向け、リラックス効果のあるヨガ
▼対象 一般＝20人（先着順）
▼参加料 1回500円（保険料込み）
※ヨガマットレンタル有（1回100円）
問 弘前 B&G 海洋センター（☎ 33-4545、火曜日は休み）

はるか夢球場ポジティブ
フィットネス教室

▼とき ①12月7日～令和3年3月8日の毎週月曜日、午前10時30分～11時30分（1月4日・11日は除く）、全12回
②12月3日～令和3年3月11日の毎週木曜日、午後2時～3時（12月31日、1月7日、2月11日は除く）、全12回

③12月4日～令和3年3月5日の毎週金曜日、午後2時～3時（1月1日・8日は除く）、全12回
▼ところ 運動公園（豊田2丁目）はるか夢球場2階多目的室3
▼内容 ①ピラティス（体のゆがみを修正、筋トレとストレッチを組み合わせた体幹運動）
②ストレッチポール&エクササイズ（ストレッチポールを使って骨格を正しい状態にリセットし、効果的に肉体を維持・強化）
③リフレッシュヨガ（呼吸とストレッチでリンパの流れや血行を促進させ、緊張をリラックス

させる運動）
▼対象 18歳以上＝各回10人（先着順）
▼参加料 1回500円（保険料込み）
※全12回参加の場合は5,500円／ヨガマットレンタル有（1回100円）／マスクを持参してください。
問 運動公園（☎ 27-6411、F 27-6416、E unkou@hirosaki-taikyo.com）

第1回新春ラージボール
卓球大会

▼とき 令和3年1月10日（日）、午前9時～（受け付けは

午前8時30分～）
▼ところ 弘前 B&G 海洋センター（八幡町1丁目）武道館
▼内容 ラージボール卓球大会
▼対象 市民（学生は除く）
▼参加料 1,300円（参加賞代・弁当代込み）
※マスクを着用してください。
問 12月14日（月）までに、弘前ラージボール卓球協会（桜庭さん、☎ 090-5183-1215）へ。



本で広がる支援の輪

「ホンデリング」にご協力を

あなたの寄付で、犯罪被害に遭われた人への支援の輪が広がります

ホンデリングとは、寄付していただいた本の売却代金を、「全国被害者支援ネットワーク」が行う支援活動に役立てるものです。

全国被害者支援ネットワークでは、犯罪被害に遭われた人々への精神的ケアや、警察や病院等への付き添い支援、経済的支援などを行っています。また、根拠のないうわさや心ない言葉などの二次的被害を防止することも重要な任務として、社会啓発に取り組んでいます。

昨年は多くの人に賛同いただき、約700冊を寄付することができました。今年も引き続きご協力をお願いします。

▼実施期間と寄付ボックス設置場所

①市役所（上白銀町）2階市民協働課前通路…11月16日（月）～令和3年3月31日（水）の年末年始（12月29日～1月3日）を除く

平日、午前8時30分～午後5時
②市民参画センター内（駅前町、ヒロロ3階）…11月16日（月）～令和3年3月31日（水）の年末年始（12月28日～1月3日）を除く、午前9時～午後9時

▼寄付対象となる本 ISBNコードがついた本



▲ISBNコード

※ISBNコードがついていない本、個人出版の本、古書、マンガ雑誌、コンビニコミック、百科事典などは対象外です。寄付いただいた本は返却できませんのでご了承ください。

問 市民協働課（☎ 40-0384）