

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ジュニア体操教室	4月9日・16日・23日・30日(いずれも日曜日)、午前9時～10時30分	千年小学校(小栗山字川合)体育館・校庭	トランポリン、ハードル、跳び箱、マット運動、平均台、器械体操	小・中学生 = 各回10人(先着順)	1回900円	スポーツクラブ with ファイティン(山崎さん、☎090-7930-0180)へ。(※1)
②弘前さくらまつりお花見カヌー体験	4月15日～17日、19日～21日、24日～26日、28日、午前6時30分～7時30分	弘前公園(下白銀町)西濠ポート乗り場	カヌーで水上花見/参加者に特典あり(※2)	小学生以上 = 各回初心者6人・経験者14人	初心者 = 1回2,000円 / 経験者 = 1回1,500円	4月1日から前日正午までに、QRコードもしくは弘前B&G海洋センター(☎33-4545)へ。
③ソフトバレーボール体験教室	4月21日～6月23日の毎週金曜日(5月5日を除く)、午前10時30分～正午	金属町体育センター体育室	ソフトバレーボールの基本とゲーム	市民 = 18人	無料	4月10日(月・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)(※3)
④かけっこ教室	4月24日～5月22日の毎週月・木曜日、午後4時30分～6時	河西体育センター	走る・跳ぶなどの全身運動、音楽に合わせてのジャンプトレーニングなど	市内の小学生 = 30人程度		4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)(※3)
⑤チェア体操教室	①4月25日～6月13日の毎週火曜日、午後1時30分～2時30分 / ②4月26日～6月21日の毎週水曜日、午後1時～2時	①市民体育館(五十石町)フィットネスルーム / ②河西体育センター会議室	椅子に座ることができるストレッチ、音楽に合わせてのリズム体操など	市民 = ①10人程度、②8人程度	無料	
⑥～認知症を予防しよう!～☆楽しく健康教室☆	4月27日～6月22日の毎週木曜日(5月4日を除く)、午後1時30分～2時30分	金属町体育センター集会所	軽いリズム体操や脳トレなど	市民 = 12人	無料	4月15日(土・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)(※3)
⑦プールで体力づくり教室	4月28日～6月9日の毎週金曜日、午後1時～2時	温水プール石川(小金崎字村元)	水中での体操、ストレッチを兼ねた水中ウォーキングなど	市民 = 30人程度	無料	4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。(※3)(※4)
⑧ラケットテニス教室	5月1日～7月10日の毎週月曜日(6月5日、7月3日を除く)、午前10時～11時45分		ラケットテニスの基本からゲームまで	市民 = 15人		4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)(※3)
⑨ストレッチ体操&ウォーキング教室	①5月1日～7月10日の毎週月曜日(6月5日を除く)、午後2時～3時30分 / ②5月11日～7月20日の毎週木曜日、午後1時30分～3時	市民体育館競技場	ストレッチや筋トレ、障害物を使用したウォーキングなど	市民 = それぞれ20人	無料	
⑩プールで筋トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	5月1日～6月5日の毎週月曜日、午前9時30分～10時30分	河西体育センター	水中ウォーキングの基本など	市民 = 12人程度	無料	4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。(※3)(※4)
⑪体力づくり教室	5月12日～7月21日の毎週金曜日、午前10時30分～11時30分	市民体育館競技場	ストレッチ体操と筋力トレーニング	市民 = 20人	無料	4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)(※3)

(※1) …室内用シューズの持参を / (※2) …参加者に記念写真・お土産のプレゼント/濡れてもよい服装で参加を(サンダル不可) / (※3) …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(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。応募多数の場合は抽選で決定 / (※4) …水着、水泳帽の持参を / 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。各自傷害保険に加入を。詳しい持ち物などは各施設に確認を。

春の  
狂犬病予防注射・  
犬の登録



狂犬病予防法に基づき、飼い主には犬の登録と年1回の予防注射が義務付けられています。狂犬病防止のためにも、飼い犬には必ず予防注射をしましょう。  
▼集合注射料金 1頭 = 3,300円(注射料2,750円、注射済票交付手数料550円)  
▼新規登録料 1頭 = 3,000円  
※釣り銭がないようご協力ください。  
■問い合わせ先 各地区の問い合わせ先へ  
※3月31日までと4月1日以降で、問い合わせ先が異なる地区がありますのでご注意ください。

月日	実施場所	時間
弘前地区…問い合わせ先 3月31日まで…健康増進課(☎37-3750) / 4月1日以降…環境課(☎36-0677)		
4月7日(金)	弘前市保健センター前	13:30～15:00
4月14日(金)	つがる弘前農協十腰内支店前	10:00～10:25
	十腰農業研修会館前	10:35～10:50
	市役所船沢出張所前	11:00～11:15
	つがる弘前農協旧北地区支店前(元鬼沢支店)	11:30～11:55
	楡木集会所前	13:05～13:25
4月17日(月)	独狐農業研修会館前	13:50～14:00
	弥生会館前	10:00～10:15
	宮館町民会館前	10:30～10:45
	市役所船沢出張所前	10:55～11:20
	蒔苗町民会館前	11:30～11:45
4月18日(火)	糠坪町民会館前	12:55～13:05
	つがる弘前農協旧高杉支店前	13:15～13:50
	高杉ふれあいセンター前	14:00～14:15
	笹館町集会所前	10:00～10:10
	つがる弘前農協旧三和支店前	10:20～10:45
4月19日(水)	市役所新和出張所前	11:00～11:15
	小友町集会所前	11:30～11:55
	下青女子消防団前	13:10～13:25
	三省地区交流センター前	13:40～14:00
	つがる弘前農協藤代りんごセンター前	14:10～14:20
4月20日(木)	藤代公民館前	10:00～10:45
	清野袋町民会館前	11:00～11:20
	宮園団地集会所前	11:30～11:50
	向外瀬集会所前	13:00～13:20
	宮園第二団地集会所前(宮園公園向かい)	13:30～14:00
4月24日(月)	津賀野百田屯所前	10:00～10:15
	和徳公民館前	10:25～10:40
	つがる弘前農協和徳支店前	10:50～11:15
	堅田集会所前	11:25～11:45
	上和徳町公民館前	13:00～13:15
4月25日(火)	弘前市保健センター前	13:25～13:50
	つがる弘前農協薬師堂支店前	10:00～10:15
	乳井町民会館前	10:25～10:40
	小金崎研修センター前	10:55～11:05
	市役所石川出張所前	11:15～11:50
4月26日(水)	川合町民会館前	13:10～13:20
	つがる弘前農協新里にんにくセンター前	13:35～13:55
	大沢町民会館前	10:00～10:20
	松木平町民会館前	10:30～10:50
	つがる弘前農協弘前東支店前(元千年支店)	11:00～11:15
4月26日(水)	一野渡集落農事集会所前	11:30～11:45
	つがる弘前農協旧千年第一支店前	13:00～13:20
	千年交流センター前	13:40～14:10
	清水公民館前	10:00～10:15
	清水交流センター前	10:25～11:15
5月6日(土)	金属町体育センター駐車場	11:25～11:45
	桜ヶ丘中央集会所前	13:00～13:30
	緑ヶ丘集会所駐車場	13:40～14:00
	弘前市保健センター前	9:30～12:00

月日	実施場所	時間	
5月8日(月)	下湯口農業研修会館前	10:00～10:30	
	茂森新町公民館前	10:50～11:05	
	樹木埋蔵文化財整理保管施設	11:20～11:35	
	桔梗野会館前	12:45～13:30	
5月9日(火)	新寺町・報恩寺前	13:40～14:00	
	藤代町集会所前	10:00～10:10	
	土堂集会所前	10:20～10:45	
	蒔中公民館前	10:55～11:20	
	栄町町民会館前	11:35～11:50	
5月10日(水)	紬屋町集会所前	13:00～13:15	
	東城北2丁目・神明宮前	13:25～13:40	
	亀甲町広場	10:00～10:15	
	弘前市役所前	10:30～10:45	
	市民体育館駐車場	10:55～11:20	
5月11日(木)	茜町1丁目・熊野宮前	11:35～11:50	
	西交流センター前	13:05～13:30	
	つがる弘前農協弘前支店前(徒町)	13:45～13:55	
	千年公民館前	10:00～10:50	
5月12日(金)	上松原中央集会所前	11:00～11:20	
	城南会館前	13:00～13:30	
	南富田町体育センター前	13:40～14:05	
	堀越児童館前	10:00～10:15	
5月14日(日)	堀越公民館前	10:25～10:55	
	清水森会館前	11:10～11:30	
	泉野多目的広場コミュニティ施設前	12:45～13:50	
	弘前市保健センター前	13:30～15:30	
5月15日(月)	高崎集会所前	10:00～10:15	
	取上3丁目・貴船神社前	10:30～11:15	
	城東5丁目・天理教弘前分教会前	12:40～13:20	
	豊田第三分団屯所前	13:30～13:45	
5月16日(火)	弘前市総合学習センター駐車場	10:00～11:05	
	福田町集会所前	11:15～11:25	
	福村農業研修会館前	11:35～11:50	
	東消防署通り 津軽平川土地改良区前	13:00～13:20	
東目屋地区・岩木地区…問い合わせ先 東目屋地区 = 3月31日まで…健康増進課(☎37-3750)、4月1日以降…環境課(☎36-0677) / 岩木地区 = 岩木総合支所民生課(☎82-1628)	つがる弘前農協本店前(城東北)	13:30～13:45	
	4月10日(月)	常盤野コミュニティセンター前	10:00～10:10
		常盤野小中学校前	10:20～10:30
		百沢担い手センター前	10:45～11:05
		上弥生集会所前	11:20～11:35
		鼻和多目的集会所駐車場	13:10～13:20
	4月11日(火)	宮地研修館前	13:35～13:45
		五代多目的集会所前	13:55～14:15
		健康増進センター(葛原)前	10:00～10:10
		新岡公民館前	10:20～10:35
		八幡多目的集会所前	10:50～11:00
	4月12日(水)	岩木保健福祉センター前	11:15～11:35
		岩木庁舎車庫前	12:45～13:10
		一町田多目的集会所前	13:20～13:55
		熊嶋多目的集会所前	14:05～14:15
大久保集会所前		10:00～10:10	
4月13日(木)	鳥井野多目的集会所前	10:20～10:35	
	兼平公民館前	10:45～10:55	
	真土多目的集会所前	11:05～11:20	
	駒越会館前	11:30～11:40	
	中畑町民会館前	13:00～13:20	
相馬地区…問い合わせ先 相馬総合支所民生課(☎84-2113)	桜庭公民館前	13:30～13:45	
	黒土コミュニティセンター前	13:55～14:10	
	沢田生活改善センター前	9:30～9:35	
	大助公民館前	9:45～9:55	
	山田集落センター前	10:00～10:10	
	藍内町会交流館前	10:20～10:30	
	相馬ふれあい館前	10:45～10:55	
	坂市公民館前	11:15～11:30	
	水木在家公民館前	12:45～12:55	
	紙漣の里前	13:05～13:20	
利雪創造センター前	13:30～13:45		
湯口公民館前	13:55～14:05		
湯口公民館前	14:10～14:25		