

各種スポーツ・体操教室など

時…とき 所…ところ 内…内容 定…定員・対象  
 料…参加料 持…持ち物 問…問い合わせ・申込先

飲み物、汗拭きタオル、室内シューズ(室内の場合)を持参し、運動のできる服装で参加を。また、各自傷害保険に加入を。詳しくは各施設にご確認ください。

スーパーキッズ 忍者ニン体操教室



時 9月3日・17日・24日(いずれも日曜日)、午前9時～10時  
 所 千年小学校(小栗山字川合)体育館・校庭  
 内 トランポリン、マット運動、走り方、サッカーなど、運動能力の基礎となる動き  
 定 小学校1～3年生=各回10人(先着順/1人2回まで申し込み可) 料 1回500円  
 問 事前にスポーツクラブ with ファイテン(山崎さん、☎ 090-7930-0180)へ。

プールで筋トレ・脳トレ 水中ウォーキング教室



時 9月28日～11月9日の毎週木曜日、午前10時30分～11時30分(全7回)  
 所 河西体育センター  
 内 水中ウォーキングの基本・応用、水中でのストレッチ、プールサイドを使った筋トレ、運動など  
 定 一般=12人 料 無料  
 持 水着・水泳帽  
 問 9月15日(金・必着)までに、往復はがき(※)で河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)へ。

有料広告

気軽にスポーツ体験教室



時 10月5日～12月21日の毎週木曜日(11月23日を除く)、午前10時30分～正午(全11回)  
 所 金属町体育センター体育室  
 内 ソフトバレーボール・ラージボール卓球などの軽スポーツの基本  
 定 一般=18人 料 無料  
 問 9月15日(金・必着)までに、往復はがき(※)で金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。

ソフトバレーボール体験教室

時 10月6日～12月22日の毎週金曜日(11月3日を除く)、午前10時30分～正午(全11回)  
 所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)体育館  
 内 ボール慣れ、ルール説明、ゲーム  
 定 一般=25人 料 無料  
 問 9月15日(金・必着)までに、往復はがき(※)で金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)へ。

体づくり教室

時 10月11日～12月27日の毎週水曜日(11月1日・15日・29日、12月6日は除く)、午後2時～3時30分(全8回)  
 所 ヒロコ(駅前町)3階健康ホール  
 内 ストレッチ体操、筋トレ  
 定 一般=15人 料 無料  
 問 9月25日(月・必着)までに、往復はがき(※)で市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)へ。



有料広告

ボディバランス改善教室

時 ①水曜日コース…10月11日～12月27日の毎週水曜日、午前10時～11時(全12回) / ②木曜日コース…10月12日～12月28日の毎週木曜日(11月23日は除く)、午前9時50分～10時50分(全11回)  
 所 弘前B & G海洋センター①会議室、②武道場  
 内 ボールなどを使った体ほぐし(①のみ)、ストレッチ、自重トレーニング  
 定 一般=①5人、②30人 料 無料  
 問 9月24日(日・必着)までに、往復はがき(※)で弘前B&G海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545)へ。

ストレッチ体操教室

時 10月16日～12月25日の毎週月曜日、午後1時30分～2時30分(全11回)  
 所 弘前B & G海洋センター武道場  
 内 ストレッチ、自重トレーニング  
 定 一般=30人 料 無料  
 問 9月24日(日・必着)までに、往復はがき(※)で弘前B&G海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎ 33-4545)へ。

(※)…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(コースがある場合は希望コース)の記入を。  
 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。



健康の掲示板

弘前市保健センター(健康増進課、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎ 37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp、平日の午前8時30分～午後5時)



母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください。

名称	とき・内容	名称	とき	ところ・予約先	
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	乳幼児の健康診査 離乳食教室	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	10月2日(月) ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	9月15日(金)までに駅前こどもの広場(駅前町、ヒロコ3階、☎ 35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可)に申し込みを。
1歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診=9月27日(水)・28日(木)(受け付けは午後0時20分～1時55分) ※保健センターでの健診を受ける前に、必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。		中期 後期 (生後7～11カ月児) 予約制	10月13日(金) ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	
3歳児 予約制	9月6日(水)・7日(木)(受け付けは正午～午後1時25分)				
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診				

★…健康診査票が必要。 予約制…事前の予約が必要です。詳しくは対象者に送付している個別通知をご覧ください。



各種相談

▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目、☎ 37-3750)

名称	内容	とき
のびのび子ども相談	発達相談(ことばについて心配、落ち着きがないなど)。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度(事前の予約が必要)
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み(眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど)	9月12日(火)、午前9時～正午(前日までに予約が必要/「こころの病気」の治療をしていない人を優先)

9月10日～16日は 自殺予防週間

市では弘前市自殺対策計画(令和元年6月策定)に基づき、こころの健康づくり事業を推進しています。

右図のマークは、市民の皆さんに「こころの健康を守ること」を大切にしたいという願いから作成したものです。今後普及を図っていきますので、このマークを目にしたら、自分のこころの健康について、ぜひ考えてみてください。



出前講座「こころの健康講座」

「ゲートキーパー」をご存じですか? 自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。その役割について一緒に学んでみませんか?

こころの健康相談

眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがちなど、こころの悩みを聞いてほしい時に保健師が相談に応じます。ひとりで抱え込まず、相談することで気持ちが楽になることがあります。