

Sport

スポーツイベント・教室

スポーツレクリエーション体験祭り

時 3月24日(日)、午前10時～午後3時 所 ヒロ口(駅前町)3階イベントスペース、多世代交流室、4階市民文化交流館ホールほか

内 体験型プログラム…カーン・スポーツ吹き矢など全5種目(スタンプラリー形式で当日参加可) / 教育型プログラム…野球、バスケットボール、フットサル、陸上教室、体育スクール、チアダンスなど(要予約〈先着順〉 / 実施時間や対象・定員は各教室で異なります)

料 無料 申 市民文化交流館窓口か電話で申し込みを。 ※詳細はホームページで確認を / おさがり会(未就学児～中学生のスポーツ用品交換会)を同時開催します。用品の回収は多世代交流室2で3月23日(土)の午後1時～7時に行います。

問 市民文化交流館(ヒロ口3階、☎ 35-0154、午前8時30分～午後9時、H <https://www.hirosquare.jp>)

元シルク・ドゥ・ソレイユパフォーマーが教えるバク転教室

時 3月29日(金)、①午前10時～、②午前11時～、③午後1時～、④午後2時～、⑤午後3時～ ※各回45分。 所 岩木庁舎(賀田1丁目)2階多目的ホール 定 ①～⑤各10人(先着順) 料 1回900円

問 3月28日(木)までに、N'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎ 090-7930-0180、午前10時～午後6時)へ。

春のこども空手体験会

時 3月30日(土)、未就学児…午後2時～3時 / 小学生…午後3時30分～午後4時30分 所 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道場 定 4歳～小学生の未経験者 料 無料 申 電話かEメール(参加者氏名・学年・参加クラスを記入)で申し込みを。 問 空手道鳴海道場(鳴海さん、☎ 080-6007-4798、E aomori_narumi@yahoo.co.jp)

日本健康太極拳 楊名時八段錦・太極拳(24式)教室

時 4月5日(金)・12日(金)の午後1時～3時 所 サンライフ弘前(豊田1丁目) 定 10人 料 100円(保険料として) 持 筆記用具 問 サンライフ弘前(☎ 27-2811)

アロマストレッチ教室

時 4月5日～6月28日の毎週金曜日、午前10時～11時(5月3日を除く全12回) 所 弘前B&G

海洋センター(八幡町1丁目)武道場 定 各回30人(先着順 / 申込者が19人以下の場合は開催しません / 高校生以下は不可) 料 3,600円(12回分、傷害保険料を含む)

問 事前に弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)へ。

初心者エアロボクシング教室

時 4月8日・15日・22日、5月13日・20日(いずれも月曜日)、午後7時～8時 所 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)トレーニング室 定 14人 料 3,000円(5回分、傷害保険料を含む) 持 室内シューズ

問 事前に克雪トレーニングセンター(☎ 27-3274)へ。

体ひきしめ! ヨガ教室

時 4月8日～6月24日の毎週月曜日、午後7時～8時(4月29日、5月6日を除く) 所 弘前B&G海洋センター(八幡町1丁目)武道場 定 各回30人(先着順 / 申込者が19人以下の場合は開催しません / 高校生以下は不可) 料 1回500円(傷害保険料を含む) 持 ヨガマット ※ヨガマットのレンタル(1回100円)あり。

申 申し込みフォーム(QRコード)か電話で申し込みを。 問 弘前B&G海洋センター(☎ 33-4545)

健康サポート教室「ゆったりヨガ教室」

時 ①4月9日(火)・②26日(金)の午後2時15分～3時15分 所 温水プール石川(小金崎字村元)研修室 講 ヨガスタジオライトヨガイストラクター 定 65歳以上の市民=各回12人(先着順) 料 無料 持 室内シューズ、幅30cm×長さ80cm程度のタオル 申 ①は3月20日(水)祝から、②は4月3日(水)から電話で受け付けします。

問 温水プール石川(☎ 49-7081、午前9時～午後5時)

スポーツチャレンジ教室

時 4月9日～7月9日の毎週火曜日、午前10時30分～正午(4月30日、5月7日、7月2日を除く全11回) 所 金属町体育センター体育室 定 15人 料 無料 持 室内シューズ 申 3月26日(火・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。 問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)

体力づくり教室

時 ①水曜日コース…4月10日～6月19日の毎週水曜日、午後2時～3時30分(全11回) / ②木

時…とき 所…ところ 内…内容 講…講師 定…定員・対象 料…参加料・受講料 持…持ち物 申…申し込み方法 F…ファクス E…Eメール H…ホームページ 問…問い合わせ・申込先

曜日コース…4月11日～6月20日の毎週木曜日、午後1時30分～3時(全11回) 所 ヒロ口(駅前町)3階健康ホール 定 各コース15人 料 無料 持 室内シューズ 申 3月25日(月・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。

問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎ 36-2515)

生きがい教室

【城西老人福祉センター】

時 ①ヨーガ教室…毎月第1・3水曜日の午前10時～11時30分 / ②絵画教室…毎月第2・4火曜日の午後1時～3時 定 おおむね65歳以上の市民=①20人、②10人 料 無料(別途教材費が必要) 申 3月27日(水)までに直接窓口で申し込みを。

問 城西老人福祉センター(城西4丁目、☎ 38-0858、月曜日〈祝日の場合は翌日〉と祝日の翌日は休み)

【老人福祉センター瑞風園】

時 健康づくり運動教室…毎月第1・3火曜日の午後2時～3時 定 おおむね65歳以上の市民=25人 料 無料 申 事前に直接窓口で申し込みを。

問 老人福祉センター瑞風園(高杉字神原、☎ 95-3535、月曜日〈祝日の場合は翌日〉と祝日の翌日は休み)

プールで筋トレ脳トレ水中ウォーキング教室

時 4月15日～6月10日の毎週月曜日、午前9時30分～10時30分(4月29日、5月6日を除く) 所 河西体育センター 定 市民=12人程度 料 無料 持 水着、水泳帽 申 3月28日(木・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。

問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)

かけっこ教室

時 4月15日～5月16日の毎週月・木曜日、午後4時40分～6時10分(4月29日、5月6日を除く) 所 河西体育センター 定 市内の小学生=30人程度 料 無料 持 走りやすい室内シューズ 申 3月28日(木・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。

問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)

ゆったり体力UPストレッチ教室

時 4月17日～6月12日の毎週水曜日、午後1時30分～2時30分(全9回) 所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム 定 10人 料 無料

持 室内シューズ 申 3月26日(火・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。

問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)

チェア体操教室

時 ①4月18日～6月6日の毎週木曜日 / ②4月19日～6月21日(6月14日を除く)の毎週金曜日 ※時間はいずれも午後1時30分～2時45分。

所 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 定 市民=①10人程度、②8人程度 料 無料 持 室内シューズ 申 3月28日(木・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。 問 河西体育センター(〒036-8316、石渡1丁目19の1、☎ 38-3200)

気軽にスポーツ体験教室

時 4月19日～7月5日の毎週金曜日、午前10時30分～正午(5月3日を除く全11回) 所 岩木B&G海洋センター(兼平字猿沢)体育館、トレーニングルーム 定 25人 料 無料 持 室内シューズ 申 3月26日(火・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。

問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)

リフレッシュ☆ストレッチ教室

時 4月20日～6月15日の毎週土曜日、午前10時30分～11時30分(5月4日を除く全8回) 所 金属町体育センター集会室 定 12人 料 無料 持 室内シューズ 申 3月26日(火・必着)までに往復はがき(◆)で申し込みを。

問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎ 87-2482)

足が速くなる教室

時 4月29日(月)祝、5月3日(金)祝、①小学校1～3年生の部=午前10時～正午 / ②小学校4～6年生の部=午後1時～3時 所 克雪トレーニングセンター(豊田2丁目)主練習場、投球練習場 定 ①=各日40人、②=各日20人(いずれも先着順) 料 1回1,000円(傷害保険料を含む)

問 3月16日(土)以降に克雪トレーニングセンター(☎ 27-3274)へ。

共通事項…飲み物、汗拭きタオルなどを持参し、運動のできる服装で参加を / 各自傷害保険に入してください。詳しくは各施設に確認を。

(◆)…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

(コース名)を記入の上、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。