

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物
申申し込み 問問い合わせ・申込先 Fファクス EEメール

市民対象の各種スポーツ・体験教室

共通事項…飲み物、汗拭きタオル、室内用シューズ（室内の教室のみ）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確認を。

①温水プール石川の教室

①バタフライ教室

時 2月24日～3月31日の毎週(火)、午後1時～2時（全6回） **対** 10人

②平泳ぎ教室（初級）

時 3月5日～26日の毎週(木)、午後1時～2時（全4回） **対** 10人

③平泳ぎ教室（中級）

時 3月11日～25日の毎週(水)、午後1時～2時（全3回） **対** 25m以上泳げる人＝10人

申 ①＝2月13日（金・必着）まで／②・③＝2月16日（月・必着）まで（◆）

問 温水プール石川（〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081）

②市民弓道教室

時 3月2日～30日の毎週(月)・(木)、午前10時～正午（全9回）

所 青森県武道館（豊田2丁目）近的弓道場

対 10人

料 全9回＝1,000円（傷害保険料を含む）

申 電話／2月15日(日)まで

問 弘前弓道会（福島さん、☎090-5231-9562）

（◆）往復はがき…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）・未成年の場合は保護者氏名を明記／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。

③はるか夢球場ポジティブフィットネス教室Ⅱ

①ピラティス～体幹を伸ばして美しく～

時 2月16日～3月23日の毎週(月)、午前10時30分～11時30分（2月23日を除く、全5回）

②ヨガ～優美で魅力的な心身～

時 2月18日～3月18日の毎週(水)、午前10時30分～11時30分（全5回）

～共通事項～

所 はるか夢球場（豊田2丁目）2階多目的室3

対 18歳以上＝各10人 **持** ヨガマット（レンタルの場合1枚100円） **料** 1回＝700円（傷害保険料含む） **申** 電話、Eメール

問 運動公園（豊田2丁目、☎27-6411、E unkou@hirosaki-taikyo.com）

～河西体育センター室内温水プール臨時休場～

施設・整備メンテナンスのため、2月15日(日)～28日(土)は終日休場します。

問 河西体育センター（石渡1丁目、☎38-3200）



◀ 市ホームページ
掲載教室の詳細や市民スキー教室等のその他教室を紹介しています。



◀ ひろスポ
スポーツ指導員の教室や各種イベントなどの情報を紹介しています。



休日在宅当番

◎予定が変更となる場合がありますので、受診前に（一社）弘前市医師会・（一社）弘前歯科医師会ホームページや休日在宅当番医に電話でご確認ください。



▲弘前市医師会



▲弘前歯科医師会

		内 科 時 午前9時～正午	耳鼻いんこう科・眼科 時 午前10時～午後4時	歯 科 時 午前9時～正午
2月	1(日)	関医院中津軽診療所 (賀田1丁目) ☎82-3006	なし	デンタルオフィスよしだ (早稲田3丁目) ☎26-2525
	8(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎37-2070	なんば耳鼻咽喉科 (高田5丁目) ☎55-8749	いちむら歯科医院 (取上2丁目) ☎31-0756
	11(水)祝	なし	なし	くりの木デンタルクリニック (新町) ☎88-7676
	15(日)	佐藤内科小児科取上医院 (取上2丁目) ☎33-1191	なし	弘前インター歯科クリニック (石川字平岡) ☎55-8214
	22(日)	弘前温泉養生医院 (真土字勝剣林) ☎82-3377	たかはし眼科 (紺屋町) ☎31-3456	杉山歯科クリニック (泉野2丁目) ☎55-0811
	23(月)祝	なし	なし	ひかり歯科医院 (大久保字西田) ☎55-5525
3月上旬	1(日)	伊東クリニック (元大工町) ☎32-0630	なし	あまない歯科医院 (神田1丁目) ☎88-6400
	8(日)	さがらクリニック (桔梗野1丁目) ☎37-2070	よしだ耳鼻科・小児科 (中野2丁目) ☎33-2306	遠藤歯科 (代官町) ☎36-5560

◎上記のほか市急患診療所（野田2丁目、☎34-1131）において、内科・外科・小児科の診療を行っています。

①休日…午前10時～午後4時

②夜間…午後7時～午後10時30分（内科・小児科のみ）

◎割り当てがない日や、受付時間外は医療機関紹介電話（☎050-5846-7780）をご利用ください。市の救急医療体制については、市ホームページで確認を。



◎受診すべきか迷ったら「電話医療相談」をご利用ください。

▼こども医療でんわ相談 ☎ #8000（15歳未満） ▼あおもり救急電話相談 ☎ #7119（15歳以上）

食と農を楽しむイベント

「第50回生活技術発表展」

「野菜で、ココロとカラダを健康に！」をテーマに、農村女性と消費者がそれぞれの活動や生活技術等を交換する発表展を開催します。来場者アンケートに回答した人には、生活改善グループおすすめの野菜料理を取りまとめた小冊子を差し上げます。

時 2月17日(火)、午前11時～午後1時30分

所 ヒロロ（駅前町）3階イベントスペース

内 「野菜の栄養や働き、効果的な食べ方」に関する講演／生活改善グループ自慢の野菜料理の展示・試食／協力団体による農の暮らしを楽しむ活動や商品の展示・販売／関係機関による食や農に関する情報提供等

問 県中南農林水産事務所農業普及振興室（木村さん、☎33-4821）

こころの健康づくりに関する展示

3月は自殺対策強化月間です。新生活に向けた環境の変化等でこころの調子を崩しがちな時期になります。こころの健康づくりのヒントになるかもしれませんので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

時 2月20日(金)～3月18日(水)

所 弘前図書館（下白銀町）1階ロビー

内 こころの健康づくりに関する内容に沿ったポスターの展示／相談先・こころの健康づくりに関するリーフレット等の設置や書籍の紹介等

その他 3月2日(月)～31日(火)はヒロロ（駅前町）3階健康広場でも、こころの健康づくりに関する内容に沿ったポスターの展示等を行います。

問 健康増進課（☎37-3750）

セントラルスポーツ×弘前市
働く女性のための健康セミナー

時 2月25日(水)、午後6時～7時30分

所 ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール

テーマ 「働く女性のための「春支度」ボディメンテナンス～冬のこわばりをほぐし、代謝も気分もアップさせて春を迎えましょう～」

対 30人（先着順）

※男性の参加も可／動きやすい服装で参加を。

申 二次元コード、電話／2月18日(水)まで

問 企画課（☎26-6349）



青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

2026

煌めき競技

新発見 #06

国スポ正式競技

ライフル射撃 編

問 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ弘前市実行委員会事務局（国スポ・障スポ推進課内、☎55-9842）

日程・会場 2026年

9/10(木)～9/13(日)

【50m・10m】
弘前市運動公園運動広場
特設ライフル射撃場

【BR・BP】
弘前克雪
トレーニングセンター

●競技内容
当市で開催されるライフル射撃競技は、50m（ライフル）、10m（エア・ライフル、エア・ピストル）、BR（ビーム・ライフル）、BP（ビーム・ピストル）に大きく分けられ、決められた姿勢、距離、時間の中で、弾丸や光線を標的に撃ち得点を競います。

●見どころ
いかに呼吸や心拍といった身体の揺れを抑え込み、集中力を途切れさせずに完璧な動作を再現するかという、張り詰めた緊張感の中での真剣勝負が見どころです。