

時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 ¥ 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 E メール

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金属町体育センターの教室

①ユニカール体験教室

時 4月1日(水)・3日(金)・8日(水)・10日(金)・15日(水)・17日(金)の午後1時30分～3時(全6回)
※会場は岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)2階トレーニングルームです。

対 市民 = 12人

②リフレッシュ☆ストレッチ教室

時 4月11日～6月27日の毎週(土)、午前10時30分～11時30分(5月23日と6月6日を除く全10回)

所 集会室 対 市民 = 15人

③スポーツチャレンジ教室

時 4月14日～6月30日の毎週(火)、午前10時30分～正午(5月5日を除く全11回)

所 体育室 対 市民 = 20人

～共通事項～

申 往復はがき(◆) / 3月17日(火)必着

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

②弘前 B&G 海洋センターの教室

①ストレッチ体操教室

時 4月6日～6月22日の毎週(月)、午後1時30分～2時30分(5月4日を除く全11回)

所 武道館 対 市民 = 30人程度

②ボディバランス改善教室(水曜日コース)

時 4月8日～6月24日の毎週(水)、午前10時～11時(4月29日、5月6日を除く全10回)

所 会議室 対 市民 = 5人

③ボディバランス改善教室(木曜日コース)

時 4月9日～6月25日の毎週(木)、午前9時50分～10時50分(全12回)

所 武道館 対 市民 = 30人程度

～共通事項～

申 往復はがき(◆) / 3月22日(日)必着

問 弘前 B&G 海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545)

(◆)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春休みかけっこ教室

時 3月25日(水)～27日(金)、4月1日(水)～3日(金)の6日間、コース①…午後0時30分～2時 / コース②…午後2時30分～4時(各コース全6回)

対 市内の小学生 = 各コース20人程度

申 往復はがき(◆) / 3月16日(月)必着

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

④バランスボールエクササイズ

時 4月12日(日)・5月10日(日)の午前10時30分～11時30分(全2回)

所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢)トレーニングルーム

対 小学生以上 = 各20人(先着順)

¥ 1回 = 1,000円(傷害保険料含む)

持 ヨガマット(レンタルの場合1枚200円)

申 二次元コード

問 岩木 B&G 海洋センター(☎82-5700)

⑤ヨガ&ピラティス教室

時 毎週(火)、午前10時～11時

※施設の休館などにより休みの場合があります。詳細はお問い合わせください。

所 宮川交流センター(堅田2丁目)

¥ 1回1,000円

持 ヨガマット(初回は無料貸し出しあり)

申 LINE(二次元コード)、Eメール(氏名・希望日時を明記)

問 さゆりさん(E jojorin8@gmail.com)



◀ 市ホームページ
掲載教室の詳細や市民スキー教室等の他の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。



全日本一輪車競技大会 舞台演技部門

一輪車による美の競演をお楽しみください。

時 3月8日(日)、午前10時10分～午後3時30分(開場は午前9時15分)

所 市民会館(下白銀町)

¥ 2,000円(全席指定/座席は選べません)

※観覧者は年齢を問わず1人1席

チケット取扱所

①市民会館(☎32-3374)

②東部児童センター(田園1丁目、☎29-5519)

③豊田児童センター(豊田1丁目、☎27-7828)

申 Eメール(氏名・住所・電話番号・希望枚数を明記)

または二次元コード

※二次元コードの利用は3月6日(金)の午後6時までです。7日(土)以降は市民会館でのみ受け付けします。

問 豊田児童センター(☎27-7828、E uni_dancing@yahoo.co.jp)



三省地区交流センター「ヨガ教室」

対 3月14日(土)・28日(土)の午前10時～11時

所 三省地区交流センター(三世寺字鳴瀬)

対 15人

¥ 500円(傷害保険料込み)

持 ヨガマット(貸し出しもあり)、タオル、飲み物
※動きやすい服装で参加を。

申 電話、窓口 / 3月12日(木)まで

問 三省地区交流センター(☎95-3760)

1カ月お試し無料空手体験

時・対 3月～4月の毎週(木)

①4歳以上の未就学児…午後4時～4時40分

②小学校1～3年生…午後4時45分～5時45分

③小学校4～6年生…午後5時45分～6時45分

④中学生…午後7時～8時30分

所 弘前 B&G 海洋センター(八幡町1丁目)

申 二次元コード

注意事項 期間中4回の体験が可能 / 4月からの新学年で申し込みを。

問 鳴海さん(☎080-6007-4798)



2026年 空手体験教室

親子でも体験できます。

対・時 4月中の次の曜日と時間

◎5歳～小学校1年生…毎週(月)の午後6時45分～7時15分

◎小学校2～6年生…毎週(日)

の午前9時30分～10時30分、毎週(水)の午後6時30分～7時30分

◎中学生以上…毎週(日)の午前10時30分～正午 / 毎週(水)の午後7時30分～9時

※4月29日(水)祝を除く。

所 極真会館弘前道場(大清水2丁目)

申 会場で直接受け付け

問 極真会館青森支部弘前道場(石川さん、☎090-3361-6007)



きら 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 2026 弘前市開催競技の見どころなどを紹介します。

煌めき競技

新発見 #07

国スポ特別競技

高等学校野球 編

●硬式野球
出場校は、国スポ開催年度の夏の甲子園大会に出場したチームの中から、準決勝に進出した4チームと、開催県代表1チームおよび選考された3チームの計8チームです。

●軟式野球
出場校は、国スポ開催年度の全国高等学校軟式野球選手権大会に出場したチームの中から選考された7チームと、開催県代表1チームの計8チームです。

●見どころ
野球は、日本で最もポピュラーなスポーツの一つで、自分でプレーしたり、テレビで観戦したり、実にたくさんの人々が楽しんでいます。その中でも、特に多くのファンを持つのが高等学校野球です。高校球児たちの最後まであきらめないひたむきなプレーが見どころです。

日程・会場 2026年

硬式 10/3^土 - 10/4^日、10/6^火

軟式 10/2^金、10/4^日 - 10/5^月

弘前市運動公園野球場(はるか夢球場)

チケット情報ページ(市HP)