

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 E 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。

テニス体験教室

時 午前9時～11時 5月18日～7月15日の毎週(月)・(水)、午前10時～正午(5月25日・27日、6月1日・3日・15日・24日・29日、7月1日を除く/全10回) /夜の部…6月9日～7月21日の毎週(火)・(金)、午後7時～9時(6月23日・25日・29日を除く/全10回)  
所 運動公園(豊田2丁目)庭球場 対 市民=10人  
申 午前の部…5月11日(月)必着(◆) /夜の部…5月20日(水)必着(◆)  
問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)

筋膜リリース教室

時 6月1日～22日の毎週(月)、午後1時～2時30分(全4回)  
所 市民体育館(五十石町)フィットネスルーム  
対 20歳以上(学生不可)=20人  
料 全4回=2,000円  
持 ヨガマット、バスタオル  
問 ハレノヒボディ(戸塚さん、☎090-2340-4032)

(◆)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。

クロール中級教室

時 6月3日～7月15日の毎週(水)、午後1時～2時(7月8日を除く/全6回)  
所 温水プール石川  
対 クロールで25m以上泳げる市民=10人  
申 5月15日(金)必着(◆)  
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村本125、☎49-7081)

平泳ぎ初級教室

時 6月5日～7月10日の毎週(金)、午後1時～2時(全6回)  
所 温水プール石川  
対 市民=10人  
申 5月15日(金)必着(◆)  
問 温水プール石川(〒036-8123、小金崎字村元125、☎49-7081)



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。



東北シリーズ Supported by 大東建託  
2026 パーソルパ・リーグ公式戦  
みちのくクボタ Go Straight ナイター

チケット販売などの詳細は、楽天イーグルス球団ウェブサイトでご確認ください。



5月12日(火)午後6時 試合開始

▼ところ はるか夢球場(豊田2丁目)

東北楽天ゴールデンイーグルス VS オリックスバファローズ

交通規制のお知らせ

◎運動公園周辺は、安全確保や渋滞回避のため、交通規制を実施します。  
◎会場に一般駐車場はありません。来場の際は、シャトルバス(弘南バス)、鉄道(弘南鉄道)等の公共交通機関をご利用ください。また、近隣の商業施設等への駐車や路上駐車等は固くお断りしています。

問 弘前市プロ野球一軍戦誘致実行委員会事務局(スポーツ振興課内、☎40-7115)

シニア・福祉

65歳以上の市民 = 100人 高齢者健康トレーニング教室ヒロロスクエア教室

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行う教室です。健康増進や介護予防にご活用ください。

時 7～12月の(月)～(土)、①午前8時40分～、②午前9時40分～、③午前10時40分～、④午後1時50分～、⑤午後2時50分～、⑥午後3時50分～(いずれも50分程度/週1回)

※利用開始から最長6カ月利用可能  
所 ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室  
申 往復はがき/5月20日(水)必着  
※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚で連名の申し込みが可能/希望時間を考慮した上で利用者を決定し、6月上旬以降に結果を郵送でお知らせします。

注意事項 不整脈がある人、6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人、利用当日に教室開始前の血圧測定で、収縮期血圧180mmHg以上、拡

張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回/分以上に1つでも該当した人は、その日の利用はできません。

問 高齢者健康トレーニング教室ヒロロスクエア教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前8時30分～午後5時)

〒(自宅の郵便番号)

返信

申し込みする人の氏名

申し込みする人の住所

氏名  
生年月日  
住所  
電話番号  
希望曜日・時間

第1希望 ○曜日 ○時〇〇分～  
第2希望 ○曜日 ○時〇〇分～  
第3希望 ○曜日 ○時〇〇分～

※連名の場合、全員分の氏名・生年月日を記入

※第1希望は必須。第2・第3希望は任意

▲往復はがき記入例(返信面)

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ 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 #09

国スポ デモンストレーションスポーツ ビリヤード編

●競技内容  
ビリヤードの歴史は古く、紀元前の戸外スポーツで、円すい形の的へ丸い石を棒で突き当てるゲームが原型といわれています。14世紀のヨーロッパでは床(芝)の上でプレーされていました。15世紀にフランスの王室などで現在の、キュー(長い棒状の道具)を使いビリヤードテーブル上でプレーするスタイルが完成し、盛んになります。日本には18世紀中頃、長崎・出島のオランダ商館に伝来。当時はポート&キングという昔のルールでプレーされていました。現在はキューで手球を突き、テーブル上にある数字の書かれた的球に当て、順番にポケットに入れていくナインボールやテンボールという競技が主流です。また、ポケットに落としたボールの数字がそのまま得点になるゲームなどさまざまなルールがあり、子どもから高齢者まで生涯を通して楽しめるスポーツです。

日程・会場  
10/4日 競技開始予定 10:00～  
朝日会館(土手町)マンハッタンクラブ

▼種別・参加人員 ナインボール=32人(先着順)  
▼参加資格 県内に居住・在勤、在学しているビリヤードファンの人  
▼参加受付開始 8月1日(土)～  
※申込方法など詳細は県ホームページからご確認ください。