

時とき 所ところ 内内容 対対象・定員 料料金 持持ち物
申申込方法・期限 問問い合わせ・申込先 Fファクス E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。

小学生水泳教室【1・2年生】

時 6月26日～7月31日の毎週(金)、午後5時30分～6時30分(全6回)
所 岩木 B&G 海洋センター(兼平字猿沢) プール
対 市内の小学校1・2年生=8人
申 6月15日(月)必着(◆)
問 金属町体育センター(〒036-8245、金属町1の9、☎87-2482)

ストレッチ体操教室

時 7月6日～9月21日の毎週(月)、午後1時30分～2時30分(全12回)
所 弘前 B&G 海洋センター武道館
対 30人程度
申 6月21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)

体力づくり教室

時 水曜日コース…7月8日～9月16日の午後2時～3時30分(7月29日、8月5日・12日を除く/全8回) / 木曜日コース…7月9日～9月17日の午後1時30分～3時(7月30日、8月6日・13日を除く/全8回)
所 ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
対 各コース15人
申 6月20日(土)必着(◆)
問 市民体育館(〒036-8362、五十石町7、☎36-2515)

レクリエーションダンス体験教室

時 6月19日(金)・26日(金)の午前11時30分～午後0時30分(全2回)
所 笹森記念体育館(下白銀町)武道場
問 ステップフレンズ(小田さん、☎32-7252)

(◆) 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します。



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。

シニア・福祉

6月のベテランズセミナー

クイズで楽しく♪腸活メニューを学ぼう
おなかにやさしい簡単おやつを試食つき

時 6月18日(木)、午前10時～11時30分
所 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室
対 おおむね60才以上の市民=60人(先着順)
料 200円
申 電話、二次元コード(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を明記) / 6月14日(日)まで
問 中央公民館(☎33-6561、(月)と第3(火) (いずれも祝の場合は翌日)は休み)



身体障がい者巡回診査および更生相談事業

時 7月2日(木)、午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時30分～10時30分)
所 総合学習センター(末広4丁目)
対 身体障害者手帳の交付または再認定を受けようとする人/障がいの程度に変更があると思われる人/補装具の処方が必要とする人/その他相談を希望する人
持 身体障害者手帳(所持者のみ)、マイナンバーがわかるもの
申 電話 / 6月10日(水)まで
※一部対象者には事前に通知します。
その他 診査会場ではマスクの着用にご協力ください / 診査当日、発熱や風邪症状がでた場合は受診をご遠慮ください / 当日の診査のみでは判定できない場合もあります / 手帳の再認定が必要な人は、指定医師のいる医療機関で診査することもできます(有料)。
問 障がい福祉課障がい者医療・給付係(☎40-7036)



— 有料広告 —

子育て・教育・生涯学習

現代セミナーひろさき

「おばけと向き合う精神医学
～最恐精神科医は「元人間たち」を診れるのか～」

精神科医・怪談作家・ラッパーのDr. マキダシさんが、精神医学の知識を活用して怪談に登場する幽霊の精神状態を診察し、人間の普遍的な「こころ」について考えます。
時 6月13日(土)、午後1時30分～3時
所 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室
対 市内に在住または通勤・通学している人=30人(先着順) 持 筆記用具
申 電話、Eメール(氏名<ふりがな>・住所<町名まで>・年齢・電話番号を明記) / 6月12日(金)まで
問 中央公民館(☎33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)・第3(火) (いずれも祝の場合は翌日)は休み)



新米パパ・新米おじいちゃん応援講座

時 6月27日(土)、午後1時～3時30分(受け付けは午後0時30分から)
所 弘前文化センター(下白銀町)2階和室1・2
内 妊娠・出産や育児に関する講義、授乳や沐浴等の実技体験、子育ての楽しさや悩みを共有する交流会など
対 市内に在住または通勤・通学し、1歳未満または1年以内に誕生予定の子どもまたは孫がいる男性=10人(先着順/パートナーの同伴可)
申 電話、ファクス、Eメール(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号・子ども<孫>の有無<予定日含む>と年齢・子育てに関して気になることを明記) / 6月25日(木)まで
問 中央公民館(☎33-6561、F 33-4490、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、(月)・第3(火) (いずれも祝の場合は翌日)は休み)

柴田学園大学×弘前丸魚
公開講座「おさかな食育クッキング」

時 6月27日(土)、午前10時30分～午後0時30分
所 柴田学園大学(清原1丁目)
対 親子または一般=40人
料 1人1食1,000円(親子参加の場合は1組最大3人で1食または2食でも可)
申 ホームページ内の専用フォーム、電話 / 6月18日(木)まで
問 弘前丸魚(☎27-2345、(水)・(日)と(祝)は休み)



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。
障スポ正式競技(個人) フライングディスク編
第25回全国障害者スポーツ大会「青の煌めきあおもり障スポ」
障スポ(全国障害者スポーツ大会)は、障がいのある選手が参加し、毎年、国スポ(国民スポーツ大会)を開催した都道府県で開催される、全国的な障がい者スポーツの祭典です。
全国的な障がい者スポーツの大会としては昭和52年(1977年)の第13回全国身体障害者スポーツ大会以来49年ぶり、全国障害者スポーツ大会としては初めて本県で開催されます。当市では、フライングディスクとボッチャの2競技が開催されます。
フライングディスク
身体障がいのある選手と知的障がいのある選手が出場する競技です。プラスチック製の円盤を投げ競う競技で、円形ゴールを狙う「アキュラシー」と飛んだ距離を競う「ディスタンス」があります。
日程・会場
10/23(金) - 10/25(日)
弘前市運動公園 陸上競技場
市ホームページ、Instagramもチェックしてね!
市HP Instagram

