

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

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 河西体育センターの教室

①チェア体操&リズムステップ教室

時 11月19日～令和9年1月28日の毎週(木)、午前10時～11時15分(12月31日を除く／全10回)
対 市民＝各8人程度

②かけっこ教室

時 12月3日～21日の毎週(月)・(木)、午後4時45分～6時15分(全6回)
対 市内小学校に通う小学生＝各25人程度

持 なわとび

～共通事項～

申 往復はがき(◆)／11月12日(木)必着

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

② 温水プール石川の教室

①クロール中級教室

時 11月24日～12月22日の毎週(火)、午後1時～2時(全5回)
対 クロールで25m泳げる市民＝各10人

②背泳ぎ初級教室

時 11月26日～12月24日の毎週(木)、午後1時～2時(全5回) 対 市民＝各10人
～共通事項～

申 往復はがき(◆)／11月13日(金)必着

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

③ ソフトバレーボール体験教室

時 12月1日～令和9年1月26日の毎週(火)、午前10時30分～正午(12月29日・1月12日を除く／全7回) 所 金属町体育センター体育室

対 市民＝各20人

申 往復はがき(◆)／11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)

(◆)…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。

④ ファイテンジュニアアスリートクラブの教室

①ジュニアスプリント教室

時 11月14日(土)・28日(土)の午後1時～1時50分
所 西小学校(茜町)
対 小学生＝各5人(先着順)

料 1回＝1,000円

②ジュニア体操教室

時 11月15日(日)・29日(日)の午前9時～10時

所 千年小学校(小栗山字川合)

対 小学生＝各5人(先着順)

料 1回＝500円

③健康いきいきバドミントン教室

時 11月15日(日)・29日(日)の午前10時15分～11時

所 千年小学校(小栗山字川合)

対 78歳以下＝各5人(先着順)

持 ラケット

～共通事項～

申 午後4時以降に電話

問 ファイテンジュニアアスリートクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)

⑤ weekend ヨガ&ピラ(初心者～中級者向け)

時 12月6日(日)・12日(土)・13日(日)・19日(土)、令和9年1月16日(土)・17日(日)・24日(日)・30日(土)、2月6日(土)・13日(土)・14日(日)・28日(日)、3月6日(土)・13日(土)・14日(日)・21日(日)の午前10時30分～11時30分(全16回／(土)…ピラティス、(日)…ヨガ)

所 弘前 B&G 海洋センター(八幡町1丁目) 武道場
対 各30人(先着順／参加者が20人に達しない場合は中止)

料 1回＝500円(傷害保険料を含む)

持 ヨガマット(レンタル1回100円)

申 電話、二次元コード／11月7日(土)

の午後1時開始

問 弘前 B&G 海洋センター(☎33-4545)



◀ 市ホームページ

掲載教室の詳細や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。



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.179

カロリー控えめのヘルシーレシピ

アーモンドミルクのチキンカレー



◀ 弘前市食生活改善推進員について

材 料 4人分

鶏もも肉(皮なし) …… 300g

おろしにんにく …… 2g

おろし生姜 …… 3g

プレーンヨーグルト

A (無脂肪・無糖) …… 大さじ3

食塩 …… 1g(小さじ1/6)

カレー粉 …… 小さじ1

薄力粉 …… 小さじ1

たまねぎ …… 160g

B ブイヨン(顆粒) …… 小さじ3

トマトジュース(無塩) …… 150ml

アーモンドミルク(無糖) …… 200ml

きざみパセリ(生) …… 2g

■ 1人分の栄養量(主食分を除く)
エネルギー 140kcal たんぱく質 15.4g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.3g カルシウム 52mg 食物繊維 1.9g

- ① 鶏もも肉を2.5cm角に切り、ポリ袋に入れる。Aを加えてよくもみ込み、冷蔵庫で15分程度おく。
- ② たまねぎをみじん切りにする。鍋に①を漬け汁ごと入れ、たまねぎとBを加えて強火にかける。
- ③ 沸騰したら中火にし、時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。器に盛り、きざみパセリを散らす。
- ④ ごはんやナンなど、お好みの主食を添える。

おすすめポイント♥
アーモンドミルクのkokで、バターチキンカレー風のまろやかな味わいに仕上がります。



主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べよう!
(第3次健康ひるさき21より)



シニア・福祉

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

医療費通知書について

医療費通知書は、年2回に分けて送付します。

	送付時期	診療月
1回目	2月中旬	1～11月診療分
2回目	3月中旬	12月診療分

2月中に確定申告する人は、1回目の医療費通知(11カ月診療分)と医療機関発行の領収書(12月診療分)をご活用ください。マイナンバーカードをお持ちの人は、例年2月9日以降に、マイナポータルで1年分の医療費通知情報を取得できます。

不明な点がある場合は、2月上旬に設置するコールセンターへご連絡ください。電話番号は、医療費通知書の封筒に掲載します。電話の際は、被保険者番号がわかるもの(資格確認書等)をご用意ください。

問 青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821、音声案内「3番」)

高齢者健康トレーニング教室
ヒロロスクエア教室

時 令和9年1月～6月の(月)～(土)、①午前8時40分から、②午前9時40分から、③午前10時40分から、④午後1時から、⑤午後2時から、⑥午後3時から、⑦午後4時から(いずれも50分程度／週1回)
※開始時間の10分前には集合してください。

所 ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室
対 65歳以上の市民＝100人(先着順)

申 往復はがき／11月18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、12月上旬以降に結果を郵送で通知します。

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。

そ の 他 令和9年度の予算成立状況により、令和9年4月以降の開催が中止となる場合があります。

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)