広報ひろさき１１月号掲載　各種スポーツ･体験教室

全教室共通事項…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。

（◆）…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

○弘前市スポーツ指導員による各種教室

河西体育センターの教室

❶チェア体操教室＆リズムステップ教室（河西体育センター会議室）	11 月 19 日～令和 9 年 1 月 28 日の毎週木曜日（12 月 31 日を除く）、午前 10 時～11 時 15 分、全 10 回
❷かけっこ教室（河西体育センターアリーナ）	12 月 3 日～12 月 21 日の毎週月･木曜日、午後 4 時 45 分～6 時 15 分、全 6 回

■対象 ❶市民＝8 人程度、❷市内小学生＝25 人程度
■持ち物 ❶❷屋内シューズ、❷なわとび
■申込み方法 **往復はがき**（◆）／ 11 月 12 日（木･必着）まで
■問合せ **河西体育センター**（〒036-8316、石渡 1 丁目 19-1、☎38-3200）

温水プール石川の教室

❶クロール教室（中級）（温水プール石川）	11 月 24 日～12 月 22 日の毎週火曜日、午後 1 時～2 時、全 5 回
❷背泳ぎ教室（初級）（温水プール石川）	11 月 26 日～12 月 24 日の毎週木曜日、午後 1 時～2 時、全 5 回

■対象　❶クロールで 25m以上泳げる市民＝10 人、❷市民＝10 人
■持ち物 ❶❷水着、キャップ、ゴーグル
■申込み方法 **往復はがき**（◆）／ 11 月 13 日（金･必着）まで
■問合せ **温水プール石川**（〒036-8123、小金崎字村元 125、☎49-7081）

金属町体育センターの教室

ソフトバレーボール体験教室 （金属町体育センター体育室）	12 月 1 日～令和 9 年 1 月 26 日の毎週火曜日（12 月 29 日・1 月 12 日を除く）、午前 10 時 30 分～正午、全 7 回

■対象 市民＝20 人

■持ち物 屋内シューズ

■申込み方法 **往復はがき**（◆）／ 11 月 17 日（火・必着）まで

■問合せ **金属町体育センター**（〒036-8245、金属町 1-9、☎87-2482）

○その他団体による教室

ジュニアスプリント教室

とき	11 月 14 日・28 日（いずれも土曜日）、午後 1 時～1 時 50 分
ところ	西小学校（茜町 3 丁目）体育館
対象・定員	小学生＝ 5 人（先着順）
参加料等	1 回＝1,000 円（傷害保険への加入は各自）
内容	走り方のコツをマスターする（室内シューズが必要）

ジュニア体操教室

とき	11 月 15 日・29 日（いずれも日曜日）、午前 9 時～10 時
ところ	千年小学校（小栗山字川合）体育館
対象・定員	小学生＝5 人（先着順）
参加料等	1 回＝500 円（傷害保険への加入は各自）
内容	トランポリン・跳び箱・マット運動など（室内シューズが必要）

健康いきいきバドミントン教室

とき	11 月 15 日・29 日（いずれも日曜日）、午前 10 時 15 分～11 時
ところ	千年小学校（小栗山字川合）体育館
対象・定員	概ね 78 歳以下＝ 5 人（先着順）
参加料等	無料（傷害保険への加入は各自）
内容	自分のペースでバドミントンを楽しむ（室内シューズ、ラケットが必要）

～共通事項～

■申込み方法 **電話／事前に**（午後 4 時以降）

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

weekend ヨガ&ピラ（初心者～中級者向け）

とき	①ピラティス 12 月 12 日・19 日、令和 9 年 1 月 16 日・30 日、2 月 6 日・13 日、3 月 6 日・13 日（いずれも土曜日） ②ヨガ 12 月 6 日・13 日、令和 9 年 1 月 17 日・24 日、2 月 14 日・28 日、3 月 14 日・21 日（いずれも日曜日） ①②とも午前 10 時 30 分～11 時 30 分、全 16 回（受付は 10 時から、受付前に会場へは入れません。）
ところ	弘前 B&G 海洋センター（八幡町 1 丁目）武道場
対象・定員	市民 30 人（先着順／参加者が 20 人に達しない場合は中止）
参加料等	1 回＝500 円（傷害保険料含む）
持ち物	ヨガマット（レンタル 1 回 100 円）、肌掛け（必要な方）
内容	初心者～中級者向けヨガ&ピラティス ピラティスインストラクター　棟方唯衣　氏 ヨガインストラクター　東海美絵子　氏

■申込み方法　**電話・二次元コード**／11 月 7 日（土）午後 1 時開始

■問合せ　**弘前 B&G 海洋センター**（八幡町 1 丁目 9-1、☎33-4545）※火曜日休館

おとなの朗読会 2026 秋

とき	11 月 15 日（日）、午後 2 時から（開場は午後 1 時）
ところ	温水プール石川（小金崎字村元）研修室
対象・定員	18 歳以上＝50 人程度（先着順）
参加料等	500 円
内容	三上あきこさんによる朗読会 演目：「笑われた子」横山利一、「じねんじょ」三浦哲郎、「待つ」太宰治、「雨あがる」山本周五郎
その他	体調不良、発熱、咳などの症状がある方は参加をご遠慮ください。

■申込み方法　**電話・窓口／事前に**

■問合せ　**温水プール石川**（小金崎字村元 125、☎49-7081）

市民太極拳教室

とき	12 月 4 日～令和 9 年 1 月 29 日の毎週金曜日（1 月 1 日を除く）、午後 3 時～ 4 時 30 分
ところ	笹森記念体育館（下白銀町）武道場
対象・定員	市民（高校生・大学生も可）＝各回 20 人
参加料等	無料
参加料等	屋内用シューズ（底の浅いもの）、筆記用具
内容	太極拳の基本

■申込み方法 **当日会場受付**

■問合せ **弘前市武術太極拳連盟**（鹿内さん、☎080-1809-1273）