

# みんなのスポーツイベント

2024年 7月号



## スポーツをしよう!!

適度な運動と仲間との語り  
**グラウンド・ゴルフ体験会**  
 ①2024年7月13日(土) 雨天時7月14日(日)  
 ②2024年7月18日(木) 雨天時7月22日(月)  
 ③2024年7月10日(水) 雨天時7月16日(火)  
 各日9:00~  
 ■会場 / ①野木和公園ふるさとの森  
 ②総合運動公園 三角広場  
 ③幸畑団地西公園  
 ■参加費 / 無料  
 道具は準備してお待ちしておりますので、お近くの体験会場へ手ぶらでおいでください。また、体験会とは別に、市内十数か所クラブ毎に練習していますので、お気軽にお声掛け、体験ください♪  
 お申込みは、電話で各担当クラブへ  
 ①(油川とまと)担当:川崎 [TEL:080-1834-9972]  
 ②(ほがらか会)担当:金子 [TEL:090-2028-5200]  
 ③(幸畑西) 担当:古賀 [TEL:090-7326-4772]

**ノルディックウォーキング教室**  
 2024年7月14日(日)開催 10:00~12:00  
 ■会場 / 大進建設スポーツ広場(青森市スポーツ広場) 管理棟前  
 ■参加費 / 1,000円(保険料、ボールレンタル、資料)  
 ■定員 / 15人  
 ■持ち物 / タオル(飲み物は事務局で用意します。)  
 ポールを使って四足で歩くノルディックウォーキング。  
 運動不足で衰えた筋肉、背筋、心肺機能を鍛え、生活習慣予防にも効果的な新しいウォーキングスタイルを体験しませんか?動きやすい服装でお越しください。  
 前日までにABのいずれかの方法でお申し込みください。  
 A / TEL [090-2360-9045]  
 B / Eメール [qqdu8kx9k@poem.ocn.ne.jp]  
 青森県ノルディックウォーキング協会事務局 担当:高井

**スポーツ推進委員 市民との交流会**  
 2024年7月13日(土)  
 10:00~11:45  
 ■会場 / アウガ5階 AV多機能ホール  
 ■参加費 / 無料  
 ■持ち物 / タオル、飲み物  
 ※運動できる服装でお越しください。  
 スポーツ推進委員と一緒に、レクリエーションスポーツ(モルック・ラダーゲッター等)で夏の暑さを吹き飛ばしませんか?当日直接会場にお越しください  
 青森市役所 地域スポーツ課  
 [TEL:017-718-1431]

親子で遊びながらテニスを楽しむ  
**「ファミリーエンジョイテニス!!!」**  
 2024年7月24日(水)  
 9:40~11:30 ※雨天中止  
 ■会場 / 大進建設スポーツ広場 テニスコート  
 ■参加費 / 無料  
 ■対象 / 小学生未満と保護者10組  
 ■持ち物 / タオル、飲み物  
 ■主催 / 日本女子テニス連盟 青森県支部  
 7/8(月)までにABいずれかの方法でお申し込みください。  
 A / Eメール [am47@actv.ne.jp]  
 B / ショートメール[080-4007-4172]  
 日本女子テニス連盟 青森県支部  
 担当:三上

**第3回U-15 青森ジュニアユース サッカーフェスティバル**  
 2024.7.23-26  
 ※詳細はHPでご確認を  
<https://aomori.oneall2013.co.jp/>

**試合を見に行こう!** Rein Meer Aomori FC  
**ホーム戦の応援よろしくお願いします!**  
 ★7月 7日(日) 15:00~ カクヒログループ アスレチックスタジアム(青森市) FCティアモ枚方 戦  
 ★7月14日(日) 15:00~ 新青森県総合運動公園球技場(青森市) ミネバアミツミFC 戦  
 ★7月21日(日) 15:00~ カクヒログループ アスレチックスタジアム(青森市) 高知ユナイテッドSC 戦  
 ■ホーム戦のチケットの購入、試合の実施については、ラインメール青森FC [Tel: 017-729-0411]のHP(<https://reinmeer-aomori.jp/>)で、ご確認ください。

**AOMORI WAT'S** 青森ワッツ  
**青森ワッツチアスクール生徒募集中! 無料体験・見学は随時受付中!!**  
 青森ワッツチアスクールでは、チアダンスの普及と共に、チアリーダーに必要な「笑顔と元気を届ける」気持ちをたくさんのお子もたちに伝え、青森県全体を盛り上げていくことを目的にチアダンスの基礎はもちろん、試合会場を盛り上げられるようなパフォーマンスの練習を行っています。初心者大歓迎。無料体験・見学も随時受付していますのでお気軽にお問い合わせください。  
 ■青森ワッツチアスクールについては、HP(<https://aomori-wats.jp/academy/cheer-school/>)でご確認ください。お問合せは、青森ワッツチアスクール事務局 Eメール(cheer@aomori-wats.com)

## スポーツを体験しよう!! 直接開催施設に来館し、お申込みください。 ※はがきや電話での申し込みは出来ませんので、ご注意ください。

**ダイシンベースボールスタジアム**  
 (青森堂野球場)  
 TEL:017-765-6200  
 ※申込受付はスポーツ会館へ

**野球** 募集受付中  
**小学生野球教室(全2回)**  
 小学2~6年生/50名  
 1,000円  
 7/30(火)・31(水)  
 (10:00~12:00)

**盛運輸サードーム**  
 (青森市屋内グラウンド)  
 TEL:017-729-3106

**スポーツ** 募集受付中  
**スポーツ体験教室**  
 5歳~小学生/15名  
 600円  
 7/5(金)  
 (16:00~18:00)

**野球** 募集受付中  
**小学生野球教室(全4回)**  
 小学2~6年生/20名  
 500円  
 7/25・8/1, 8, 15木曜  
 (17:00~19:00)

**大進建設スポーツ広場**  
 (青森市スポーツ広場)  
 TEL:017-764-5525  
 ※お申し込みはHPにQRコード掲載してありますので、前日までにお願いします。

**テニス** 募集受付中  
**キッズテニスガーデン(全10回)**  
 小学生/10名  
 5,000円  
 7/2~8/6の火・木曜  
 予備日8/8, 13, 15, 20, 22  
 (17:00~18:00)

**講座** 募集受付中  
**スポーツ時の熱中症対策講座**  
 小学生以上/50名  
 600円  
 7/23(火)  
 (18:00~20:00)  
 講座開始18:30

青森市民室内プール TEL:017-743-3440

**水泳** 小学生  
**小学生水泳教室I(土)**  
 (全14回)  
 小学生/25名  
 7,000円  
 9/7~12/14の土曜  
 (13:00~15:00)  
 ●申込期間 7/17(水)~31(水)  
 9:30~19:00  
 ※7/17(水)と7/24(水)は12:00~の受付となります。  
 ●先着順のため、料金をお持ちの上ご来館ください。  
 ●名様1教室のお申込みですが、人数に空きがある場合、7/24(水)12:00~複数の教室にお申込みいただけます。

**水泳** 小学生  
**小学生水泳教室II(土)**  
 (全14回)  
 小学生/40名  
 7,000円  
 9/7~12/14の土曜  
 (15:30~17:30)

**水泳** 小学生  
**小学生水泳教室(火)**  
 (全14回)  
 小学生/25名  
 7,000円  
 9/3~12/10の火曜  
 (15:30~17:30)

**水泳** 小学生  
**小学生水泳教室(木)**  
 (全15回)  
 小学生/25名  
 7,500円  
 9/5~12/12の木曜  
 (15:30~17:30)

**水泳** 小学生  
**小学生水泳教室(金)**  
 (全15回)  
 小学生/25名  
 7,500円  
 9/6~12/13の金曜  
 (18:30~20:30)

**水泳** 幼児  
**幼児水泳教室(水)**  
 (全15回)  
 3~6歳(未就学児)  
 /40名  
 5,400円  
 9/4~12/11の水曜  
 (15:30~16:30)

**水泳** 幼児  
**幼児水泳教室(金)**  
 (全15回)  
 3~6歳(未就学児)  
 /30名  
 5,400円  
 9/6~12/13の金曜  
 (15:30~16:30)

**水泳** 障害者  
**知的障がい児者水泳教室(土)(全7回)**  
 小学生以上の知的障がいのある方と20歳以上の付添いの方  
 10組 / 2,520円  
 9/7~10/19の土曜  
 (11:00~12:00)

**水泳** 障害者  
**身体障がい者教室(運動・水泳)(土)(全8回)**  
 中学生以上の身体障がいのある方で自立歩行可能な方(付添い可)  
 10名 / 2,880円  
 9/7~10/26の土曜  
 (10:00~11:00)

**水泳** 18歳以上  
**一般水泳教室(火)**  
 (全12回)  
 18歳以上/30名  
 6,000円  
 9/24~12/10の火曜  
 (10:00~12:00)

**水泳** 15歳以上  
**一般水泳教室(土)**  
 (全12回)  
 15歳以上/25名  
 6,000円  
 9/7~12/14の土曜  
 ※9/14・10/12を除く  
 (18:30~20:30)

**水泳** 18歳以上  
**初心者水泳教室(月)**  
 (全9回)  
 18歳以上/20名  
 4泳法のいずれか25m泳げない方  
 4,500円  
 9/2~12/9の月曜  
 (15:30~17:30)

**水泳** 18歳以上  
**初級中級水泳教室(月)**  
 (全7回)  
 18歳以上/30名  
 3,500円  
 9/30~12/9の月曜  
 (13:00~15:00)

**水泳** 18歳以上  
**初級中級水泳教室(火)**  
 (全14回)  
 18歳以上/30名  
 7,000円  
 9/3~12/10の火曜  
 (13:00~15:00)

**水泳** 18歳以上  
**初級中級水泳教室(金)**  
 (全14回)  
 18歳以上/25名  
 7,000円  
 9/6~12/13の金曜  
 ※9/20を除く  
 (13:00~15:00)

**水泳** 18歳以上  
**初級水中運動教室(月)**  
 (全7回)  
 18歳以上/20名  
 3,500円  
 9/30~12/9の月曜  
 (10:00~11:00)

**水泳** 18歳以上  
**中級水中運動教室(金)**  
 (全13回)  
 18歳以上/20名  
 6,500円  
 9/6~12/13の金曜  
 ※9/13・9/20を除く  
 (10:00~11:00)

**水泳** 18歳以上  
**水中フィットネス(木)**  
 (全12回)  
 18歳以上/50名  
 8,400円  
 9/12~11/28の木曜  
 (10:00~11:00)

**水泳** 小学生  
**短期集中!小学生水泳教室(全3回)**  
 小学生/30名  
 2,200円  
 7/28(日)・7/29(月)・7/30(火)  
 (13:00~15:00)

