

みんなのスポーツイベント

2025年 6月号

スポーツをしよう!!

ノルディックウォーキング教室

6月21日(土) 10:00~12:00
 ■会 場 / カクヒログループスーパーアリーナ 東側正面玄関前
 ■参加費 / 1,000円(保険料、ボールレンタル、資料)
 ■定 員 / 15名
 ■持ち物 / シューズ、タオル、帽子
 動きやすい服装でお越しください
 ■申込方法
 前日までに下記のいずれかの方法でお申し込みください。
 ・TEL [090-2360-9045]
 ・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 担当:高井

ノルディックウォーキングはボールを使用して四足で歩く全身運動。運動不足で衰えた腹筋、背筋、心肺機能などを鍛えるのに効果的です。
 新しいウォーキングスタイルを体験しませんか!?



生涯スポーツとして最適な「ターゲット・バードゴルフ」体験会

6月21日(土)、22日(日) 10:00~12:00
 ■会 場 / 青森県総合運動公園内 展望台広場 ※第3駐車場の上
 ■参加費 / 無料 ※用具は主催者が準備します。
 ■申込方法
 事前に希望する日時を、電話でお申し込みください。
 TEL[090-7796-0184]
 青森市ターゲット・バードゴルフ協会 担当:菊池

ターゲット・バードゴルフとは、羽根つき専用ボールを、傘を逆さまにしたようなホールに入れる競技です。



レスリングで楽しく体を動かしてみよう!!

「レスリング体験教室」

①6月8日(日) 10:00~12:00
 ②6月10日(火) 18:00~20:00
 ③6月12日(木) 18:00~20:00
 ④6月15日(日) 10:00~12:00
 ■対象者 / 5歳~中学生 10名



レスリングマットで楽しく遊ぼう

「幼児運動体験教室」

①6月1日(日) ②6月8日(日)
 ③6月15日(日) ④6月29日(日)
 9:00~10:00
 ■対象者 / 未就学児3歳~6歳 各日5名



☆「レスリング体験教室」「幼児運動体験教室」共通事項☆

■会 場 / オカでんアリーナ レスリング場
 ■参加費 / 無料(スポーツ保険加入希望者は別途受付)
 ■持ち物 / 上履き、飲み物、汗拭きタオル
 動きやすい服装でお越しください。

■申込方法
 下記のいずれかの方法でお申し込みください。
 ・TEL [090-4790-1241]
 ・Eメール [aomoriclubjr-wrestling@yahoo.ne.jp]
 ・インスタグラムDM [@acjwrestling]
 青森市レスリング協会 担当:広瀬



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!!」

7月24日(木) 9:40~11:45 (受付9:30まで、9:40~開会式)
 ■対 象 / 小学2年生以下のお子様とその保護者 先着15組
 ■会 場 / カクヒログループスーパーアリーナ サブコート
 ■参加費 / 無料
 ■持ち物 / 室内用シューズ
 ■内 容 / スポンジボールでのキャッチボール、的当ゲーム等
 ■申込方法 / 7/10(木)までに、【お子様の氏名・性別・年齢・テニス経験の有無・保護者の氏名・連絡先】をすべて記入の上、下記のいずれかの方法でお申し込みください。
 ・FAX[017-729-0676]
 ・Eメール [miwa@iwamoto.nu]
 ・ショートメール[080-5849-9601]
 日本女子テニス連盟 青森県支部 担当:岩本



スポーツを体験しよう!! 直接開催施設に来館・電話・HPにてお申込みください。

盛運輸サンドーム(青森市屋内グラウンド) TEL. 017-729-3106

大進建設スポーツ広場
 (青森市スポーツ広場)
 TEL. 017-764-5525

野球

小学生野球教室
 小学2~6年生 / 20名
 1回500円
 6/12(木)
 受付16:50~
 開始17:00~19:00
 6/3、17(火)
 受付17:50~
 開始18:00~20:00

スポーツ

スポーツ体験教室
 5歳~小学生 / 15名
 1回600円
 6/6、27(金)
 受付16:30~
 開始16:50~18:00

ストレッチ

セルフストレッチ教室
 「猫背 撃退」
 中学生以上 / 20名
 1回1,300円
 6/10(火)、26(木)
 受付13:00~
 開始13:15~14:45

ラグビー

ラグビー教室(全9回)
 3歳~中学生 / 40名
 1回500円
 (初回は無料)
 6/3(火)、24(火)、7/8(火)
 8/19(火)、31(日)、
 9/9(火)、30(火)、
 10/7(火)、19(日)
 火曜日 18:00~21:00
 日曜日 13:00~15:00

オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)TEL. 017-765-6200

ヨガ

夜ヨガ教室
 各15名 先着
 月額3,000円、1回1,200円
 6/7、21、28(土)
 1時間程度
 19:00~女性限定クラス
 20:10~どなたでも
 ※HPに割引クーポン有

太極拳

太極拳教室
 先着 50名
 ※7/18(金)のみ先着25名
 月額3,000円、1回1,200円
 6/7、21、28(土)
 7/5(土)、18(金)、26(土)
 19:00~21:00

モルック

モルック体験会
 先着20名
 ※足し算、引き算ができる方
 1回500円
 6/14(土)、22(日)
 7/20(日)、27(日)
 13:00~15:00

テニス

キッズテニスガーデン
 (全10回)
 小学生 / 10名
 5,000円
 7/1(火)~8/21(木)
 (予備日含む)
 毎週火・木曜日

運動

運動塾
 50代~70代の方
 ※介護認定を受けていない方
 2,000円
 金曜日(月3回)
 10:00~12:00

アーチェリー

アーチェリー実技指導
 小学5年生以上 / 10名
 当日先着順、個人使用料
 土曜日(月2回)
 18:00~20:00



皆さんの応援が必要です!

1試合平均1,276人
 5/19時点

ラインメール青森が
J3昇格
 に必要なこと



【J3入会条件】 Jリーグ規約 第17条第3項より抜粋

入会直前年度のJ F Lのリーグ戦におけるホームゲームにおいて、
 ■ 1 試合平均入場者数が**2,000人**に到達し、
 かつ年間入場料収入が**1,000万円**に到達していること。
 ■ 入会直前年度のJ F Lのリーグ戦における最終順位が
2位以内であること。
 ■ 短期的に資金難に陥る可能性が極めて低いとJリーグが評価できる状態にあること。
 ■ 入会直前年度のJ F Lのリーグ戦における最終順位が2位のクラブについては、第20条の2に定めるJ 3・J F L入れ替え戦に勝利すること

試合を見に行こう! ホーム戦の応援よろしくお願いします!!

Rein Meer Aomori FC

★6月 8日(日) 13:00~新青森県総合運動公園球技場(青森市) Y.S.C.C横浜 戦
 ★6月21日(土) 13:00~ 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 6日(日) 15:00~ 弘前市運動公園陸上競技場(弘前市) レイラック滋賀 戦
 ★7月12日(日) 18:00~ カクヒログループアスレチックスタジアム(青森市) 横河武蔵野FC 戦
 ★7月20日(日) 15:00~新青森県総合運動公園球技場(青森市) 沖縄SV 戦
 ★7月12日(日) 18:00~ カクヒログループアスレチックスタジアム(青森市) Honda FC 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。

