

みんなのスポーツイベント

2026年10月号

スポーツを体験しよう!!

カクヒログループスーパーアリーナ
(青森市総合体育館)
TEL:017-762-7105

オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)
TEL: 017-765-6200

セルフケア デスクワーク疲れをリセットする
首と肩のセルフケア
当日参加OK / 1,000円
10/30(金)
18:00~20:00
場所:多目的室A
持ち物:内履き、動きやすい服装
講師:篠原 博 教授
(青森県立保健大学 健康科学部 理学療法学科)

ヨガ 夜ヨガ教室
小学4年生以上/先着 各15名
月額3,000円、1回1,200円
10/10、17、24(土)
1時間程度
19:00~女性限定クラス
20:10~どなたでも可

ヨガ 朝ヨガ教室
どなたでも可/先着 20名
1回500円
10/28(水)
7:00~1時間程度

弓道 初心者のための弓道教室
(全10回)
18歳以上/10名
3,800円
10/21(水)~11/20(金)
水・金曜日
19:00~21:00
申込期間:10/1(木)~10/15(木)

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
10/4(日)、31(土)
11/14(土)、29(日)
13:00~15:00

太極拳 太極拳教室
どなたでも可/先着25名
月額3,000円、1回1,200円
10/16、23、30(金)
11/6、20、27(金)
19:00~21:00

スポーツ 第3回オカでんアリーナ
スポーツフェスタ2026
どなたでも/各教室30名
※ヨガ15名、モルック20名、太極拳10名
無料
10/31(土)

ロコモ運動塾 9:00~10:00
ヨガ体験会 10:00~11:00
レスリング体験会 11:00~12:00
太極拳体験会 13:00~14:00
モルック体験会 15:15~16:15
申込期間:10/1(木)~10/28(水)
詳細はHPでご確認ください。

カーリング カーリング実技指導
小学4年生以上/10名まで
個人利用券
10/25(日)
13:00~15:00
申込期間:10/1(木)~10/21(水)
※申込順

運動 中高齢者運動塾
50代~70代の方/10名程度
※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

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

ゴルフ ゴルフ教室
(計4回)
どなたでも可、親子大歓迎
月4,000円(ペア割500円引き)
10/3(土)、4(日)、
24(土)、25(日)
10:00~12:00
予備日:10/31(土)10:00~12:00

盛運輸サンドーム(青森市屋内グラウンド)
TEL:017-729-3106

**ととのえ
BODY** ととのえBODY教室
小学校高学年以上 / 6名
1回500円
10/3(土) 10/4(日)
受付 9:30~ 受付 14:30~
教室 10:00~10:45 教室 15:00~15:45
場所:会議室

**ジョグ&
ウォーク** ジョグ&ウォーク
記録に挑戦!
ジョギングコース利用者
年会費 200円 (その他、別途利用料)
営業日の9:00~22:00
走行距離に応じて500km毎に賞状、
1000km毎に粗品を進呈致します。

スポーツ スポーツ教室
5歳~8歳 / 15名
1回600円
10/2(金)
受付 16:30~
開始 17:00~17:45
場所:主練習場



※直接、各開催施設に
お申込みください。
HP・電話・窓口等にて
受付しています。

スポーツをしよう!!

青森市総合体育館クラス 参加者募集
「濤和館こども空手道教室 1か月無料体験」

10月5日、11月2日、9日、30日(月)
①17:00~18:00 幼児クラス (4歳~小学1年生)
②18:00~20:00 通常クラス (小学2年生以上)

■場 所 / カクヒログループスーパーアリーナ
多目的室・会議室
■参加費 / 無料
■持ち物 / 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
■講 師 / 濤和館師範代 須藤雄大さん
■申込方法 / 事前にQRコードの申込フォームよりお申込みください
※要予約
■問合せ先 / 須藤雄大
TEL[050-7109-3263]
Eメール[touwakan@gmail.com]



楽しいこといっぱい
第69回青森県レクリエーション大会

10月31日(土)
10:00~14:45 出入り自由

フライングディスク、カローリング、介護予防レク、モルック、忍者ランド、
インディカ、マグネット吹矢、テレビゲームなど様々なレクを行います

■場 所 / カクヒログループスーパーアリーナ
■対 象 / 県民全般 200名
■参加費 / 無料
■申込方法 / 当日受付にお越しください
■問合せ先 / 一般社団法人 青森県レクリエーション協会
TEL[017-752-0699]



※詳細はHPをご覧ください
HP(<http://www.7a.biglobe.ne.jp/aomoriken-rec/>)

歌・話し方・会話スキルをサポート
「60分で変化を実感! 健康ツヤ声セミナー」

① 10月 6日(火) 19:00~
② 10月31日(土) 10:00~

■場 所 / カクヒログループスーパーアリーナ
マルチスペース
■定 員 / 先着20名 ※予約優先
■参加費 / 1回 2,000円
■持ち物 / 飲み物
■講 師 / ボイストレーナー 柿崎 有砂
■申込方法 / QRコード(申込フォーム)からお申込みください
■問合せ先 / カクヒログループスーパーアリーナ
TEL [017-762-7105]

※年間スケジュールはQRコードからご覧ください



健康につながる講義を交えながら
「健康ボウリング教室」

①火曜日 10月13日~11月24日 (11/3以外)
②水曜日 10月21日~11月25日
③木曜日 10月22日~11月26日
④金曜日 10月23日~11月27日
10:30~13:00 } いずれかを選択
14:00~16:30 }

■場 所 / ラウンドワン青森店(浜田3丁目)
■定 員 / 48名(申込順)
■参加費 / 1,000円 (ゲーム代、貸靴代、教材費、傷害保険料等含む)
■申込方法 / 10月6日(火)までに下記にお申込みください。
ラウンドワン青森店 担当:大竹、滝山
TEL[070-1270-6928]



AOMORI WAT'S
りそなグループ B.LEAGUE 2026-27シーズン ホームゲーム開幕!
いよいよホーム開幕戦!
今月は、つがる市・八戸市・むつ市でホームゲームを開催します。
迫力あるプレーや、会場が一体となって生まれる熱気は、現地では味わえない魅力のひとつです。
ぜひ会場でプロバスケットボールの楽しさをご体感ください!
青森県を盛り上げる青森ワッツへ、今シーズンも熱い応援をよろしくお願いします!

【試合情報】
第2節(ホーム開幕戦)
10月3日(土)・4日(日)15:05 TIPOFF vs 岩手ビッグブルズ @伊藤鉱業アリーナつがる(つがる市総合体育館)
第6節
10月24日(土)・25(日) vs 福島ファイヤーボンズ @FLAT HACHINOHE
第7節
10月31日(土)・11月1日(日) vs 立川ダイス @むつマエダアリーナ(むつ市総合アリーナ)

■詳細は青森ワッツ公式サイト(<https://aomori-watts.jp/>)からご確認ください。



Rein Meer Aomori FC



〈ラインメール青森 10月・11月 ホーム戦スケジュール〉
Jリーグ昇格には1試合平均2,000人の来場者数が必要です!
平均観客動員数2,000人達成まであと12試合で23,533人!
アウェーでの連戦が続くことで直接応援できない日々が続きますが、応援する想いは必ず届きます!
11月のホーム戦を持って、今年の青森開催は終了となりますので引き続きスタジアムでの応援のほど、
よろしくお願いいたします!

【第9節】
10月24日(土)13:00 KICKOFF vs ヴェルスバ大分 サンディスクスタジアムきたかみ(岩手県)
【第10節】
11月1日(日)19:00 KICKOFF vs FCティアモ枚方 カクヒログループアスレチックスタジアム
【第11節】
11月8日(日)13:00 KICKOFF vs プリオベッカ浦安・市川 カクヒログループアスレチックスタジアム
【第12節】
11月15日(日)13:00 KICKOFF vs アスルクラロ沼津 カクヒログループアスレチックスタジアム

■ホーム戦の詳細については、ラインメール青森FCのHP(<https://reinmeer-aomori.jp/>)で、ご確認ください。

