みんなのスポーツイベント

2026年 11月号

スポーツを体験しよう!!

※直接、各開催施設にお申込みください。

青森市民室内プール TEL:017-743-3440

水泳

申込期間 各申込開始日～12/13(日)
受付時間 9:30～19:00
《各教室の申込開始日》 申込開始日のみ12:00～受付
◎ 小学生・幼児：11/18(水)12:00～
◎ 水中運動・フィットネス＆水トレ・ヨガ＆ロコモ：11/19(木)12:00～
◎ 一般・初級中級・初心者：11/20(金)12:00～
※プールへ直接来館のみの申し込みとなります。
申込順のため料金をご持参の上ご来館ください。

初級水中運動教室(月)(全7回)
18歳以上/40名
3,500円
1/4～3/8の月曜
1/11・1/18・2/15は除く
10:00～11:00

水中フィットネス＆水トレ!(金)(全11回)
18歳以上/40名
5,500円
1/8～3/19の金曜
10:00～11:00

水中ヨガ＆ロコモ(木)(全7回)
18歳以上/50名
4,900円
1/7～3/18の木曜
1/21・2/11・2/18・3/4は除く
10:30～11:30

一般水泳教室(火)(全10回)
18歳以上/40名
5,000円
1/5～3/16の火曜
2/23は除く
10:00～12:00

一般水泳教室(土)(全11回)
15歳以上 /20名
※25m4泳法泳げる方
5,500円
1/9～3/20の土曜
18:30～20:30

初級中級水泳教室(月)(全7回)
18歳以上/40名
3,500円
1/4～3/8の月曜
1/11・1/18・2/15は除く
13:00～15:00

初級中級水泳教室(火)(全10回)
18歳以上/40名
5,000円
1/5～3/16の火曜
2/23は除く
13:00～15:00

初級中級水泳教室(金)(全11回)
18歳以上/40名
5,500円
1/8～3/19の金曜
13:00～15:00

初心者水泳教室(月)(全7回)
18歳以上 /40名
※4泳法のいずれか25m泳げない方
3,500円
1/4～3/8の月曜
1/11・1/18・2/15は除く
15:30～17:30

小学生水泳教室(木)(全10回)
小学生/50名
5,000円
1/7～3/18の木曜
2/11は除く
15:30～17:30

小学生水泳教室(金)(全11回)
小学生/40名
4,400円
1/8～3/19の金曜
16:30～17:30

小学生水泳教室Ⅰ(土)(全11回)
小学生/40名
5,500円
1/9～3/20の土曜
13:00～15:00

小学生水泳教室Ⅱ(土)(全11回)
小学生/40名
5,500円
1/9～3/20の土曜
15:30～17:30

幼児水泳教室(水)(全11回)
3～6歳(未就学児)/20名
3,960円
1/6～3/17の水曜
15:30～16:30

幼児水泳教室(金)(全11回)
3～6歳(未就学児)/30名
3,960円
1/8～3/19の金曜
15:30～16:30



※申込開始日は各教室によって異なりますのでご注意ください。また、申込順のため定員になり次第受付終了となります。

盛運輸サンドーム(青森市屋内グラウンド) TEL:017-729-3106

野球

小学生野球教室
小学2～6年生 /20名
1回500円
11/5、12(木)
受付16:30～
開始17:00～19:00
11/17、24(火)
受付17:30～
開始18:00～20:00

スポーツ

スポーツ教室
5歳～8歳 /15名
1回600円
11/13、27(金)
受付16: 30～
開始17:00～17:45

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500㎞毎に賞状、1000㎞毎に粗品を進呈致します。



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
小学4年生以上/先着 各15名
月額3,000円、1回1,200円
11/7、14、21(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
11/25(水)
7:00～1時間程度

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
11/14(土)、29(日)
12/6(日)、26(土)
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
11/6、20、27(金)
12/4、11、18(金)
19:00～21:00

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

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

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 パート2
当日参加OK / 1,000円
11/22(日)
10:00～12:00
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）

ノビティ

キッズノビティ(中級)
4～9歳
月額 3,000円
※事前申込必須
11/10(火)、20(金)、27(金)
16:00～17:00
場所：11/10 多目的室C
11/20、27 多目的室A
持ち物：タオル、飲み物、内履き
動きやすい服装

ノビティ

キッズノビティ(上級)
4～9歳
月額 3,000円
※事前申込必須
11/10(火)、20(金)、27(金)
17:15～18:15
場所：11/10 多目的室C
11/20、27 多目的室A
持ち物：タオル、飲み物、内履き
動きやすい服装

※キッズノビティ中級、キッズノビティ上級のお申込みはこちらから→

スポーツをしよう!!

楽しいサッカーはじめてみませんか
「小・中学生サッカースクール」
11月3日(火・祝)～R9.3月27日(土)
※週1、2回程度開催、1回2時間程度。 詳しくはHPをチェック!!
■対 象 / 小学生男女50名、中学生女子50名
■場 所 / 盛運輸サンドーム(青森市屋内グラウンド)
■参加費 / 4,000円(スポーツ傷害保険込み)
■申込方法 / 11/3(火・祝)の開校式当日(受付9：00～9：30)に、申込書と会費を持参の上、直接申し込みください。
■問合せ先 / 青森市サッカー協会事務局 TEL [017-744-0404]
※申込書はHP(http://fa-aomori.sub.jp)よりダウンロードできます

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 11月10日(火) 19：00～
② 11月21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

AOMORI 2027 SAKURA MARATHON
参加者募集!!
2027あおもり桜マラソン





2027年4月18日（日）8:50～スタート
野木和公園～青い海公園
募集締切/2027年1月29日(金)
○ フルマラソン（2,400名、18歳以上、9,000円）[制限時間 5時間30分]
○ ハーフマラソン（1,500名、15歳以上、7,000円）[制限時間 3時間]
○ 10㎞（1,600名、15歳以上、5,000円）[制限時間 1時間20分]
※フルマラソン及びハーフマラソンは(公財)日本陸上競技連盟公認コースです。
■申込方法 / インターネット（RUNNET）
※2027大会から一般エントリーの申込方法はRUNNETのみとなりました
■問合せ先 / あおもり桜マラソン実行委員会 （地域スポーツ課内） TEL [017-718-1431]

マラソンボランティアも募集しています
あおもり桜マラソンを一緒に盛り上げていただけるスタッフを募集！
★主な役割･･･給水、給食所の運営、選手誘導、スタート・フィニッシュ会場の運営補助 など
★申込方法･･･電話申込み、または参加申込書をFAXまたはEメールであおもり桜マラソン実行委員会へ
TEL [017-718-1431] FAX [017-718-0337]
Eメール [chiikisupo-tsu@city.aomori.aomori.jp]
※申込書はHPからダウンロード可
詳しくはHP(https://aomorisakuramarathon.com/)をチェック!!

Rein Meer Aomori FC

11月は、ホーム4試合開催！
年内最後のホーム戦4試合はすべてカクヒログループアスレチックスタジアムで開催します！
【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 ブリオベッカ浦安・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
【第14節】
11月28日(土)13:00 KICKOFF vs ボンズ市原 カクヒログループアスレチックスタジアム

小学生以下・65歳以上の方は観戦無料！！

ぜひスタジアムに足を運んでいただき、選手へ声援を送ってください！
■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。

◇ラインメール青森主催「こども食堂」開催！
11/15(日)アスルクラロ沼津戦を観戦してこども食堂に参加しよう！(ひとり親世帯が対象です)
詳細は、あおもり県母連公式LINE登録者にお知らせします！
ラインメール青森FCを力いっぱい応援しましょう！
※11/11(水)発信予定
登録は下記のQRコードよりご登録できます！
ラインメール公式HP
あおもり県母連公式LINE

AOMORI WAT'S

りそなグループ B.LEAGUE 2026-27シーズン 青森市での今シーズン初のホームゲーム ！
11月7日(土)・8日(日)は、今シーズン初となる青森市でのホームゲームが、マエダアリーナ(新青森県総合運動公園)で開催されます。
チームはまだ波に乗り切れていませんが、我々の力で青森ワッツに元気な気持ちを届けましょう！ここから青森ワッツの連勝記録が始まります！
青森市での今シーズン初戦を、ぜひ会場でお楽しみください ！ 皆さまのご来場をお待ちしております ！
【試合情報】
第9節
11月7日(土):18:05 TIPOFF
11月8日(日):15:05 TIPOFF vs 山形ワイヴァンズ @マエダアリーナ(新青森県総合運動公園)
※開始時間が異なりますのでお気を付けください。
第11節
11月21日(土)・22(日)15:05 TIPOFF vs 越谷アルファーズ @青森県武道館（弘前市）
■詳細は青森ワッツ公式サイト(https://aomori-wats.jp/)からご確認ください。

編集・発行/青森市経済部地域スポーツ課(☎017-718-1428)