

みんなのスポーツイベント

2026年5月号

スポーツを体験しよう!!

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

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。

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

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
小学4年生以上/先着 各15名
月額3,000円、1回1,200円
5/9、16、23(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 朝ヨガ教室体験会
どなたでも可/先着 各20名
1回500円
5/20(水)
7:00~1時間程度

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
5/15、22、29(金)
6/13、20、27(土)
18:30~20:30

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
5/10(日)、23(土)
6/7(日)、20(土)
13:00~15:00

バウンドテニス 初心者のためのバウンドテニス教室(全5回)
18歳以上 / 先着25名
2,000円
6/5、12、19、26、7/3
毎週金曜日
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

※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。

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

リズム体操 親子で楽しむハッピーピクス
3歳以上の未就学児と保護者/25組50名
当日参加OK / 無料
5/9(土)
11:00~11:45
場所:多目的室A
持ち物:タオル、飲み物、内履き、動きやすい服装
参加者にお菓子をプレゼント♪

ノビティ キッズノビティ体験会(リズムトレーニング)
4~9歳/10名
当日参加OK / 無料
5/20(水)
18:00~19:00
場所:多目的室A
持ち物:タオル、飲み物、内履き
動きやすい服装

ストレッチ 自宅でできる肩回りのストレッチ
当日参加OK / 1,000円
5/24(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 キッズノビティ上級体験会
4~9歳/10名
当日参加OK / 無料
5/22(金)
18:00~19:00
場所:多目的室A
持ち物:タオル、飲み物、内履き
動きやすい服装

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

ソフトテニス ミズソフトテニススクール(合計12回)
小学5年生~中学生・高校生
月額12回:8,000円
月額 8回:6,000円
月額 4回:3,000円
毎週火・水・金曜日
18:00~21:00
予備日:5/28(木)、29(金)

ゴルフ ゴルフ教室
どなたでも可、親子大歓迎
月4,000円
(ペア割500円引き)
5/9(土)、16(土)、17(日)、23(土)
予備日:5/30(土)
10:00~12:00

青森市宮庭球場
TEL. 017-765-6200

硬式テニス 硬式テニス教室 初級(全5回)
18歳以上 / 先着 各30名
3,000円
5/15、19、22、26、29
毎週火、金曜日
10:00~12:00
申込期間:5/1(金)~12(火)
※スポーツ会館窓口で受付

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」
5月12日(火) 19:00~
■定員 / 先着20名 ※予約優先
■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
■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 有紗
■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

スポーツをしよう!!

座学3回・実技4回
「第23回登山教室」

5月19日(火)~7月25日(土)
【座学】「装備」「地図の見方・コンパスの使い方」「計画の立て方」「救急法」等、山の基礎知識を身に付ける
①5/19、②6/9、③7/28の火曜日 19:00~20:30
【実技】実際に歩きながら「地図とコンパスの使い方」を身に付ける
①5/23(土) バリカン山 ②6/21(日) 雛岳
③7/12(日) 八甲田大岳 ④7/25(土) 秋田駒ヶ岳
実技④登山口集合不可の方にはバスをチャーターします。

※座学・実技とも全課程出席が基本(各1回の欠席は可)
※座学、実技ともにコンパスを持参してください。
■定員 / 30名
■場所 / 座学:青森市中央市民センター 大会議室
実技:各登山口集合
■参加費 / 座学 500円(テキスト代)
実技 無料(傷害保険は自己負担)
■申込方法
5/14(木)までに、Eメールまたは往復はがきでお申込みください。
※①住所、②氏名、③生年月日、④電話番号を明記してください。
メール [mirai@kb4.so-net.ne.jp]
往復はがき 宛先 [〒030-0919 青森市はなます二丁目11-15 青森勤労者山岳会 担当:成田]

「小学生ソフトテニス講習会」

夏季:5月1日(金)~11月6日(金)
大進建設スポーツ広場
冬季:11月2日(月)~令和9年3月13日(土)
カクヒログループスーパーアリーナ
※詳しい日程についてはHPをご覧ください
■対象 / 市内在住の小学生 20名(申込順)
■参加費 / 1回500円
■持ち物 / ソフトテニスラケット(※貸出可)、テニスシューズ
動きやすい服装でお越しください
■申込方法
事前に申込書(HP掲載)を、青森市ソフトテニス連盟へ
HP (<http://tomatocow94.sakura.ne.jp>)
■問合せ先 / 青森市ソフトテニス連盟 担当:鹿内
TEL [090-4316-7170]

健康につながる講義を交えながら
「健康ボウリング教室」(各曜日、全6回)

①火曜日 5月19日~6月23日
②水曜日 5月20日~6月24日
③木曜日 5月21日~6月25日
④金曜日 5月22日~6月26日
10:30~13:00 又は 14:00~16:30のいずれかを選択
■定員 / 48名 ※申込順
■場所 / ラウンドワン青森店
■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
5/11(月)までにお電話でお申込みください。
ラウンドワン青森店 TEL [070-1270-6928]

「瀧和館子ども空手道教室 青森市総合体育館クラス 1か月無料体験」

5月14日(木)、21日(木)、25日(月)
6月 8日(月)、18日(木)、22日(月)、29日(月)
①幼児クラス(4歳~小学1年生) 17:00~18:00
②通常クラス(小学2年生以上) 18:00~20:00
■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
日程によって使用するお部屋が異なりますので、お申し込みの際にご連絡いたします。
■参加費 / 無料
■持ち物 / 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください
■講師 / 瀧和館師範代 須藤雄大さん
■申込方法 ※要予約
事前にQRコードの申込フォームよりお申込みください。
■問合せ先 / 須藤雄大 TEL[050-7109-3263]

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」

5月2日(土)~10月31日(土)
※週1、2回程度開催、1回2時間程度
■対象 / 小学生:男子・女子50名、中学生:女子50名
■会場 / オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)
盛運輸送サードーム(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
5/2(土)開校式(オカでんアリーナ 受付9:00~9:30)に
申込書(HP掲載)と会費を持参の上、お申込みください。
HP (<http://fa-aomori.sub.jp>)
■問合せ先 / 青森市サッカー協会事務局
TEL [017-744-0404]

AOMORI WAT'S
2025-26シーズンもたくさんのご青炎ありがとうございました!
4/26をもちまして、青森ワッツ2025-26シーズンの全日程が終了しました。
今シーズンもたくさんのご熱いご青炎をありがとうございました!
9月から始まる2026-27シーズンはBリーグ(プロバスケットボールリーグ)が新しく生まれ変わり、青森ワッツは現 B1と同等のカテゴリーである「B.LEAGUE ONE」にて戦います!
来シーズンもたくさんのご来場・ご青炎をよろしくお願いいたします!
■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
2026 JFL CUP ホーム戦 スケジュール
~JFL CUP優勝へ 東地区首位を守り抜け!!~
現在、東グループ1位! カクスタ2連戦を勝利で飾り、順位決定戦へスタジアムでの応援をよろしくお願いいたします!
5月 3日(日) 13:00~ カクヒログループ アスレチックスタジアム ボンズ市原 戦
5月17日(日) 13:00~ カクヒログループ アスレチックスタジアム ブリオベッカ浦安・市川 戦
■お問合せは、ラインメール青森FC [Tel: 017-729-0411] HP(<https://reinmeer-aomori.jp>)