

みんなのスポーツイベント

2026年6月号

スポーツを体験しよう!!

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
6/6、20、27(土)
1時間程度
19:00~女性限定クラス
20:10~どなたでも可

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
6/7(日)、20(土)
7/5(日)、25(土)
13:00~15:00

ストレッチ
ボール

**プロのスポーツトレーナーが
教えるストレッチボール教室**
全対象
初回600円、2回目以降1,200円
6/2(火)
受付 18:00~
教室 18:30~19:20

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。

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
6/10(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
6/13、20、27(土)
7/17、24、31(金)
18:30~20:30

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

野球

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

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

ストレッチ

**自宅でできる肩回りのストレッチ
復習を含めてパート2**
当日参加OK / 1,000円
6/14(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(初級)
4~9歳/10名
当日参加OK / 無料
6/13(土)
13:00~14:00
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

ノビティ

キッズノビティ(中級)
4~9歳/10名
当日参加OK / 無料
6/13(土)14:30~15:30
6/19(金)18:00~19:00
6/21(日)13:00~14:00
場所:多目的室C
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/10名
当日参加OK / 無料
6/21(日)
14:30~15:30
場所:多目的室C
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:6/27(土)、29(月)

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)
6/6、13、20(土)
10:00~12:00
6/14(日)
13:00~15:00
予備日:6/28(日)13:00~15:00

硬式テニス

**テニスクリニック
(計5回)**
18歳以上の硬式テニス経験者
5,000円
6/16(火)、19(金)、26(金)、30
(火)、7/3(金)
10:00~12:00
予備日:7/10(金)、14(火)、
17(金)、24(金)

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

スポーツをしよう!!



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20日(月・祝)
幼児の部 9:30~11:00 (受付9:00、開会式9:15)
小学生の部 11:15~12:45 (受付10:45、開会式11:00)

■対象 / 小学3年生以下のお子様とその保護者
■場所 / 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
■申込方法

7/10(金)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
お申込みください
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
スポンジボールでのキャッチボール、的当てゲームなど、親子で遊びながら
テニスを楽しめます。

実技指導を通してバタック競技の面白さを体験しよう!

「初心者向けバタック競技体験」

6月~7月の毎週木・土曜日 10:00~12:00

■場所 / 中央西公園
■参加費 / 無料
■申込方法
各月の1日~5日頃までにお電話でお申込みください
TEL[090-7528-4690]
青森市バタック協会事務局

バタック競技とはビュットと呼ばれる目標球に金属製のボールを投げ合い、
相手より近づけることで得点を競う球技です。



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 6月9日(火) 19:00~ ② 6月20日(土) 10:00~

■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



生涯スポーツとして最適
「ターゲット・バードゴルフ体験会」

6月20日(土)、21日(日) 10:00~12:00

■場所 / 青森県総合運動公園内
展望台広場 ※第3駐車場の
■参加費 / 無料 ※用具は主催者が準備します
■申込方法
事前に希望日時を電話でお申込みください
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。

新しいウォーキングスタイルを体験しませんか!?
「ノルディックウォーキング教室」

6月27日(土) 10:00~12:00

■定員 / 15名
■場所 / 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、ポールレンタル、資料)
■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とはポ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。

~ お知らせ ~

ダイシンベースボールスタジアム(青森市宮野球場)
リニューアルオープン!

令和8年6月6日(土)

昨年より野球場の大規模改修を行っていましたが、
いよいよ6月6日(土)にオープンします。
改修工事では、選手の皆さんが安心・安全にプレー
できるよう、グラウンドの段差解消やラバーフェンス
の張替えなどを行ったほか、映像や球速表示を可能
としたスコアボードに更新するなど、観覧する方も
楽しめる施設となりました。



AOMORI WAT'S

りそなグループ B.LEAGUE 2026-27シーズンは9月開幕!
今シーズンもカクヒログループスーパーアリーナをメインに全30試合ホームゲームを開催予定!
平均入場者数2,000名以上を目指し、今シーズンからの新たなカテゴリー「B.ONE」で戦うチームへ熱いご青炎をよろしくお願いします!
青森ワッツではバスケットボール青森校・チアスクール青森校の生徒を募集中!
スクール生もホームゲームと一緒に盛り上げています! 体験申込は公式サイトから!



■ お問合せは青森ワッツ公式サイト(<https://aomori-wats.jp/>)からご確認ください。

Rein Meer Aomori FC

ラインメール青森では、社会連携活動に力を入れています!
小学校でのサッカー教室開催・老人ホーム訪問・ごみ拾い活動など、さまざまな活動を実施しています。
地域の皆様と触れ合う機会を多く作り、皆様に愛されるクラブを目指して、引き続き活動していきます!
選手のイベント参加や地域活動など、お気軽にご相談ください。

【JFL CUP東地区首位通過!西地区との優勝決定戦へ!】
JFL CUP優勝をかけて西地区首位「沖縄SV」との順位決定戦に臨みます!
最新情報については公式サイトからチェック!

■お問合せは、ラインメール青森FC [Tel: 017-729-0411] HP(<https://reinmeer-aomori.jp/>)

