



はちみつれもん



大盛況！第4回弘前城リレーマラソン 6月12日（日）

昨年よりもパワーアップし、ハーフの部も新設し、今年は228チーム、2535名の方に参加していただきました。

ただ、たくさんの参加者を目の前に彼はやってくれました・・・今年も雨男（理事長）健在、なんと準備運動中に突然の雨が！と、ハプニングもありましたがレースも予定通りスタート！



優勝を狙うチーム、楽しく仮装しているチームがあり、今年是全国で一番いい景色のコース（自称）本丸の真横を通り、岩木山を眺めながら走れる最高のコース！！



特に印象的だったのは花嫁をゴール前でウェディングドレスに着替えさせ、旦那さんが待つゴールで公開プロポーズ！！会場が和やかな雰囲気になりましたね！それでは、29年6月12日（日）の第5回弘前城リレーマラソンをお楽しみに！（花田）

人気殺到！スポレク祭各種教室開催！ 10月10日（月・祝）

小学生を対象に、弘前スポレク祭を2会場で開催致しました。

運動公園陸上競技場では『シン・走り方教室』『ラグビー・アメフト体験教室』を南富田体育センターでは『ドッジボール教室』『なわとび教室』を行いました。



どの教室の先生方も普段学校ではなかなかやらない実践的な指導を行ってもらい、子ども達が休憩時間を忘れる程競技に熱中していました！

保護者の方々からの評判も良く、また教室を開いて下さいとのご意見も頂きました。ありがとうございます（^o^）/



次回もまた皆様のご参加お待ちしております！おつかれさまでした～！（金崎）

食欲の秋！スポーツの秋！秋の会員交流会 9月19日（月・祝）

秋晴れの下、相馬小学校グラウンドでソフトボール、キックベースを行いました。フェアリーズのメンバーと父兄、会員による3チームで試合開始！

フェアリーズは、日々の練習の成果もあり、なかなか手強い！父兄、会員も野球、ソフト経験者がおり、白熱した試合となりました。結果、フェアリーズの父兄チームが優勝！子供の部のキックベースも盛り上がっていました！

お腹を空かせた参加者たちは相馬ロマンビアへ移動し、バーベキューがスタート！理事長からの差し入れもあり、お腹いっぱい食べた後は表彰式とくじ引き大会！大盛況で終え、交流を深めた1日となりました。（平田）



カラダ長持ち!!スポーツを活用した健康づくり教室 9月~11月

青森県県教育委員会委託事業として、プロスポーツトレーナーの成田暢平先生による健康づくり教室を開催しました。

元気いきいきコースでは、頭と体の体操・姿勢や歩き方・老化防止のストレッチを重点的に、身体を長持ちさせるためのトレーニングを行い年齢を重ねる毎に、膝・腰が痛い、思うように体が動かないなどの悩みに対する改善方法を学びました。



美ボディコースでは、姿勢・体のバランスや、脂肪の代謝を高めるストレッチを行い、女性の求める『美』を追求したトレーニングを実施しました。

ピフォーアフターを確認し、姿勢が良くなった・体が軽くなった・柔らかくなったなどの声をいただきました。

また、食生活についてアドバイスを頂き、改善できた方が多々いらっしゃいました。(中畑)



3月までのイベント

12/4	忘年会
12/11	指導者講習会
1/9	新年会
1/15	ヒロロだよ 全員集合
1/29	冬の陣

チアダンス教室よりお知らせです!

11月より、高校生以上のチアダンス教室「チアダンス教室~おとなクラス~」を開催しています!

一緒にスポーツ応援やイベント出して、もっともっと弘前を盛り上げていきましょう!

時間: 毎週火曜日19:00~20:00

場所: ヒロロ4F 交流館

見学、体験ご自由にお越しください

お仕事体験広場!! キッズハローワーク 10月16日(日)



聖愛高校にて、キッズハローワークが行われました!お仕事手帳を手に、3つ職業体験を行うと9ハローもらえ、もらったハローで自分で好きな遊びができるイベントです★

当日は約1000人が訪れ、車はなんと1時間待ち!子ども達は消防士、看護師、アナウンサーなど21種類の仕事の中からやりたい職業を選び、真剣に取り組んでいました!

お仕事を頑張った後は、貯めたハローで上手くやりくりし、夢中になって遊ぶ子ども達。働く大変さ、お金の使い方を楽しく勉強できる、子ども達にとって貴重な体験になったと思います。(桑田)



編集後記

☆スポネット弘前会員さんへお知らせです☆

今号から広報の発行回数が通常版が年3回、特別版が年度末に1回発行となって、皆さんのお手元に最新のイベント情報が届きます!なお、週間情報や活動状況などは今までどおり、フェイスブックやホームページからご覧いただけますので、ぜひそちらもご覧ください!(工藤)

第3回弘前城リレーマラソン冬の陣開催決定

2017年1月29日(日)開催決定!!!

弘前城リレーマラソン冬の陣は、弘前城に1kmの特設コースを作り、3時間で何周走れるかという競技です。

昨年よりパワーアップし、参加カテゴリーを5つに増設し、ガチンコで走りたいチーム、楽しくゆっくり走りたい(ファンラン)チームを分けることにしました。

ガチンコで走りたいチームは上位を目指してもらい、職場の仲間参加、仮装がメインで参加したいなどのチームには楽しく走って会場を盛り上げてもらいたいと思っています。

そしてファンランチームにはコース上のアトラクションをクリアしながら、楽しんで走ってもらえればと考えています。

また、昨年よりも入賞の景品を豪華にします!!上位以外にも様々な景品を準備します!

申し込み開始は12月1日からです!! Coming soon!!(葛西)



〒036-8003 弘前市大字駅前町9-20 ヒロロ 5F

TEL: 0172-32-6523 FAX: 0172-88-6239

[指定管理施設]

〒036-8172 弘前市富田町5-2 南富田町体育センター

TEL・FAX: 0172-34-6122

【発行元】

