



◎スキー教室in百沢スキー場

2月24日に行われたスキー教室。令和6年度までは1年生のみの行事でしたが令和7年度は2年生も参加し、生徒265人、引率教員も含めると300人弱。百沢スキー場ではこの規模のスキー教室を受け入れるのは初めてとっていました。

2年生参加の開催は、令和6年度行われたアンケート調査にあった「スキーの好みは賛否分かれると思いますが、純粋にスキーを楽しむだけでなく、不得意な人も雪国青森のスポーツに触れ合う機会になります」など、まさしく生徒の声で実現した行事でもあります。バス移動も遅れることなく予定通りに日程をこなし、天気も吹雪くことなく楽しく滑ることができました。生徒はとても楽しみながら、そしてもっともっと滑りたかったようです。



<北九州市の小学生>

◎ガシャモクオンライン交流会

2月17日、今後の探究学習の課題解決に活かしていくため、日本でガシャモクの自生が確認できる地域の1つである北九州市立市丸小学校とのオンライン交流が実施されました。

また、弘前大学農学生命科学部の山岸さんもアドバイザーとして加わりました。小学生は6年生7人、本校からは2年生環境保全プロジェクトの13人が参加しました。

お互いの活動報告をプレゼンテーションした後に質問など意見交換をしました。



伊藤鉱業アリーナつがる

各種プログラム紹介

■ドッジボール教室

▼開催日：毎週月曜日 17:45~18:45

※5月からは19:15~20:15

▼場所：サブアリーナ

▼対象・定員：小学生・20人

▼料金：1回700円(券売機でご購入ください)

<プログラム内容>

投げる、捕る、避けるといった動きから「体力・俊敏性・判断力」を身に付けるだけでなく、「仲間や相手を思いやる気持ち」や「諦めない精神力」を養います。春から小学生になった皆さんも、ぜひお待ちしております♪

■ボディコンバット

▼開催日：毎週火曜日 19:00~20:00

▼場所：多目的室

▼対象・定員：16歳以上・35人

▼料金：1回500円(券売機でご購入ください)

<プログラム内容>

格闘技の動きを音楽に合わせて行う、格闘技系有酸素フィットネスです。全身運動で高い脂肪燃焼効果があり、ストレス発散にも最適です。



■映像レッスン

▼開催日：参加希望の方は問い合わせください。

▼場所：多目的室

▼対象・定員：16歳以上・50人

▼料金：1回300円(券売機でご購入ください)

<プログラム内容>

腰痛対策、肩こり解消、猫背改善など身体機能改善に特化した豊富なレッスンや、エアロビクス、ヨガ、ピラティスなど、クラブで行われているフィットネスレッスンを映像化して提供しています。

■ボディパンプ

▼開催日：毎週水曜日 19:00~20:00

▼場所：多目的室

▼対象・定員：16歳以上・20人

▼料金：1回500円(券売機でご購入ください)

<プログラム内容>

プレスやスクワットなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリーを消費しながら骨の健康を維持します。



■かんたんトレーニング

▼開催日：毎週水曜日 10:00~10:45

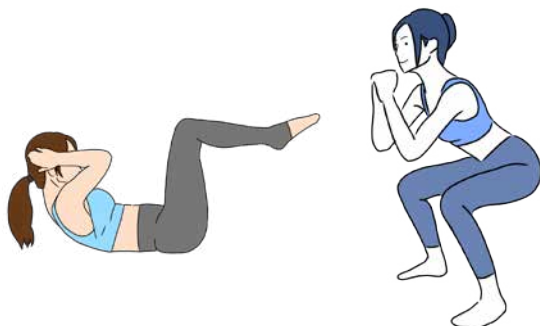
▼場所：多目的室

▼対象・定員：16歳以上・20人

▼料金：1回500円(券売機でご購入ください)

<プログラム内容>

スクワット運動や腹筋など、自分の体重を使った自重トレーニングです。初めての方でも安全にトレーニングできます。



※各種プログラムの申し込みは、下記へ電話または、窓口で受け付けています。

※天候等で急きょプログラムが中止となる場合もありますので、予めご了承ください。



〒038-3138 青森県つがる市木造若緑64番地

●電話：0173-23-3231 ●開館時間：9時~21時 ●4月の休館日：4月20日(月)

