



伊藤鉱業アリーナつがる



各種プログラム紹介

- ▼開催日：毎週火曜日10時～11時
 - ▼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>

初心者からでも簡単に動くことができるヨガです。ヨガを行うことで肩こり、冷え、むくみなどの改善にも期待できます。



- ▼開催日：毎週水曜日10時～10時45分
 - ▼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。



- ▼開催日：毎週水曜日17時～17時45分
 - ▼場 所：サブアリーナ
 - ▼対 象・定 員：小学1～6年生・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>

バレーボール、バドミントン、バスケットボール、ドッジボールなど、学校の体育で行う種目を皆で楽しく行います。春から小学生になる皆さんのご参加お待ちしております♪



※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。
※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 ●8月の休館日：8月30日(金)



広 告

法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所が弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間／平日午前9時から午後5時
相談料／30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

午前中に電話→当日15時～17時相談可能
それ以外の場合→弁護士を紹介します！

今すぐあなたの
助けになりたい

お申込・
お問合せは 青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)

広 告

第36回津軽三味線全日本金木大会

令和6年9月1日
9:00～
津軽三味線会館
多目的ホールにて

同日開催
金木大会
エキシビジョン

18:00～20:00
津軽三味線会館前
屋外ステージにて



木高通信

No. 1

～がんばれ！もっこう！～

木造高等学校が持つさまざまな魅力やイベント情報などを本誌で取り上げていきます。

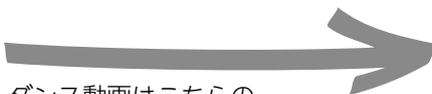


広報ボランティアとして活躍中！

3年生の9人が、2026年開催の青の煌めきあおもり国スポ・障スポの広報ボランティアとなり、「青の煌めきダンス」の普及やPRキャラバンとして、イベント会場での広報活動を行っています。ダンスを披露するショート動画を掲載しているので、ぜひチェックしてみてください！



アップリート君と生徒たち



ダンス動画はこちらのQRコードからご覧ください



高校総体報告会

高校総体において、各部から最後まで精一杯頑張りきった報告がありました。また、3年生から1・2年生へ今後を託す思いも語られていました。

<インターハイ・東北大会>出場を紹介します。

インターハイ出場

- 柔道部…57kg級第1位 葛西萌恵さん(2年)
- 相撲部…個人戦第1位 神哲平さん(3年)



東北大会出場

- 陸上部…100m第4位 高橋陸斗さん(3年)、200m第2位 松橋怜奈さん(3年)、100mハードル第4位 齊藤美月さん(3年)、走高跳第5位 三橋柚希さん(1年)
- 卓球部…個人戦 成田美咲さん(3年)
- ソフトボール部…準優勝
- 相撲部…体重別個人戦100kg以上級第1位 神哲平さん(3年)、体重別個人戦100kg級第2位 澁谷太陽さん(2年)

救急救命講習会

6月24、25日の2日間で1年生全員が、正しい応急処置の知識と技術を身につけるために行われました。つがる市消防署救命係の指導のもと、AEDの使用方法の実習を行い、簡単なテストも実施しました。緊急時に必要な処置ができるよう誰もが身につけるべき技術を学びました。



各競技で大活躍した生徒たち