

スポーツ協会  
だより **ひらかわスイミングクラブ**

関節痛でお悩みの方や体力に自信のない方のために、水の浮力を利用した筋カトレーニングやストレッチなどを行う軽運動教室「健康塾」に参加してみませんか？優しく分かりやすく丁寧に指導いたしますので、興味のある方は、ぜひ平賀屋内温水プールまでお越しください。

- 対象 / 体力に自身のない方
- 日時 / 火曜日 11:00～11:45  
木曜日 11:00～11:45
- 定員 / 各10人
- 料金 / 月3回コース 2,500円  
1か月コース 3,500円  
※どちらも入館料別途
- 場所 / 平賀屋内温水プール



[問合せ] 平賀屋内温水プール ☎43-0665

つかか会  
だより **弘前剣桜館剣詩舞教室  
平賀支部**

老いても楽しく体を動かし、若々しく年を重ねたいという目標を持ち活動しています。認知予防やアンチエイジング、ストレス発散にもなります。平川市民文化祭での発表や施設訪問、青森県民文化祭にも参加しています。新型コロナウイルス感染症で閉塞感のある今だからこそ、体を動かしリフレッシュしましょう。生徒募集中です。見学大歓迎です。



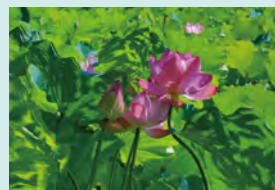
- 会員数 / 昼の部7人 夜の部4人
- 対象 / 高校生以上のどなたでも（男女不問）
- 日時 / 水曜日 18:30～21:00  
木曜日 12:00～17:00
- 活動場所 / 平川市、弘前市、青森市、南黒地域 他
- 会費 / 昼の部2,000円 夜の部1,000円

[問合せ] 平賀教室代表 小笠原 緑  
☎080-1838-3524

観光協会  
だより **ひらかわ猿賀の蓮  
フォトコンテスト2021展示会**

平川市観光協会では、今年も『ひらかわ猿賀の蓮フォトコンテスト2021』を開催しました。たくさんの応募作品の中から選ばれた上位作品を平川市観光案内所にて展示しております。入場料は無料ですので、皆さんぜひ一度お越しください。

- 展示期間 / 1月31日(月)まで
- 展示場所 / 平川市観光案内所  
(猿賀公園内)



最優秀賞「影のアート」

※園内を散策する際は、感染症対策にご協力いただきますようお願いいたします。

[問合せ] (一社)平川市観光協会 ☎40-2231



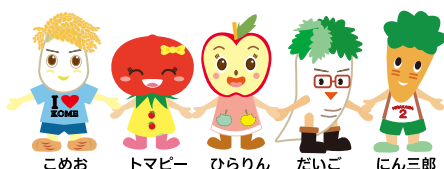
**6月・11月は食育月間**

**ひらかわ食育ソング・体操で楽しく食育を学びましょう♪**

～食育ってなに？～

食育とは、食に関する正しい知識やバランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるようになることです。食べることは生涯にわたり続くため、子どもたちはもちろん、大人になってからも食育は重要です。

県では、6月と11月を「食育月間」と定めています。青森の豊かな食材を活かした料理を取り入れたり、栄養バ



ランスのとれた食事をするなど家庭でできることから食育を始めてみましょう！

♪食育ソング・体操も公開中♪

市では、若い世代に食育の大切さを広めるため、「ひらかわ食育ソング・体操」を今年2月に作成しました。この機会にぜひご覧いただき、親子で楽しく食育を学びましょう！



平川市YouTubeチャンネルで公開中！



コミカル編



レッスン編



[問合せ] 農林課 農政係 ☎44-1111 (内線2174)