

10月 活動予定の 健康づくりリーダー活動・イベント一覧

活動予定日	講座・イベント名	開催場所	時間
令和5年 10月	10日(火) 17日(火) 24日(火) 31日(火)	体力づくり講座	元気プラザ 10:00~11:15
	4日(水) 20日(金)	沖館地区体力づくり講座	沖館市民センター 10:00~11:30
	11日(水)	体力づくり講座 (健康C&C in 西部市民センター)	西部市民センター 10:00~11:30
	11日(水) 25日(水)	運動講座	横内市民センター 10:00~11:30
	12日(木)	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ 10:00~11:30
	12日(木)	油川地区健康づくり講座	油川市民センター 10:00~11:30
	12日(木) 26日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター 10:00~12:00
	18日(水)	三内・西滝地区体力づくり講座	三内丸山市民館 10:00~11:15
	18日(水)	東部市民センター体力づくり教室	東部市民センター 13:30~15:00

10月 活動予定の その他イベント一覧

活動予定日	講座・イベント名	開催/集合場所	時間/備考
令和5年 10月	1日(日)	中央市民センターまつり	中央市民センター 10:00~12:00
	3日(火)	職域健康づくりリーダー育成ゼミ	柳川庁舎2階 大会議室 9:30~16:30
	4日(水)	第4回 健康づくりリーダー育成ゼミ	柳川庁舎2階 大会議室 9:20~16:00
	5日(木)	もっと知ろう! 合浦公園 ~隅から隅まで探検&散策してみませんか?~	合浦公園 10:00~12:00 ※申込締切: 9月28日 ※料金: 保険料100円
	6日(金)	沖館地区秋の健康ウォーキング	沖館市民センター 10:00~12:00 ※申込締切: 10月3日 ※料金: 保険料100円
	15日(日)	三内・西滝地区健康フェア	三内丸山市民館 9:30~15:00
	15日(日)	西部市民センターまつり	西部市民センター 9:30~13:00
	24日(火)	第5回 健康づくりリーダー育成ゼミ	アピオあおもり イベントホール 10:00~12:00
	12日(木)	健康C&C In 駅前スクエア	駅前庁舎1階 10:00~15:00 (14:30 受付終了)

※上記市民センターまつりの時間は、いずれも健康づくりリーダーによるブースの参加時間です。

※いずれの講座も、定員を設け**事前申込制**としております。既に定員に達している講座につきましても、活動中のイベントとして掲載しておりますのでご了承ください。

【問合せ先】青森市保健所 健康づくり推進課 健康寿命対策室 (TEL: 017-718-2912)