

## 12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 12月	5日(火)		
	12日(火)	体力づくり講座	元気プラザ
	19日(火)		
	26日(火)		
	6日(水)		
	21日(木)		
	13日(水)	運動講座	横内市民センター
	27日(水)		
	14日(木)	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ
	14日(木)	油川地区健康づくり講座	油川市民センター
	14日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター
	28日(木)		
	15日(金)	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
	20日(水)	三内・西滝地区体力づくり講座	三内丸山市民館
	20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
	22日(金)	浪岡地区体力づくり講座	健康の森 花岡プラザ

## 12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 12月	6日(水)	冬を健康に乗り切るための チェック&ウォーキング	盛運輸サンドーム 13:30~16:00 ※申込締切：12月5日(火) ※料金：施設使用料110円
	8日(金)	体験！「奇跡の鎌田式ウォーキング」	元気プラザ 10:00~11:00 ※申込締切：12月7日(木)
	9日(土)	第8回 健康づくりリーダー 育成ゼミ	アピオあおもり 18:30~20:00

※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)