

4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 4月	4日(火) 11日(火) 18日(火) 25日(火)	体力づくり講座	元気プラザ 10:00~11:15
★5日(水) ☆20日(木)	沖館地区 体力づくり講座 ★…椅子に座って行う筋トレ・ストレッチ ☆…横になって行う筋トレ・ストレッチ	沖館市民センター	10:00~11:30
12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
12日(水) 26日(水)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
13日(木)	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ	10:00~11:30
13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
19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
13日(木) 27日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~12:00

4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 4月	13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)
	21日(金) 桜川ウォーキング	中筒井分館	9:30~12:00 (9:20~受付開始) ※申込締切:4月14日(金) ※料金:保険料100円

※いずれの講座も、定員を設け事前申込制としております。

定員・申込先など詳細は事務局(017-718-2912)までお問合せください。