

5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 5月 2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火)	体力づくり講座	元気プラザ	10:00~11:15
10日(水) 24日(水)	沖館地区体力づくり講座	沖館市民センター	10:00~11:30
10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
10日(水) 24日(水)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
11日(木)	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ	10:00~11:30
11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
17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
17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
11日(木) 25日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~12:00
26日(金)	自由ヶ丘いきいき健康講座	ドリームプラザ 自由ヶ丘	10:00~11:30

5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 5月 7日(日)	新城地区 森の広場ウォーキング	青森市森の広場	9:50~11:30 (9:30~受付開始) ※申込締切：4月28日(日) ※料金：保険料100円
8日(月)	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)
18日(木)	幸畑陸軍基地経由 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：5月11日(木) ※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。