

11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6年 11月	★5日（火） ★12日（火） ★19日（火） ☆26日（火）	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	元気プラザ 10:00~11:15
	★6日（水） ☆21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
	13日（水）	西部地区体力づくり講座	西部市民センター 10:00~11:30
	14日（木）	油川地区体力づくり講座	油川市民センター 10:00~11:15
	14日（木） 28日（木）	運動講座	横内市民センター 10:00~11:30
	14日（木）	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター 10:00~11:30
	14日（木） 28日（木）	戸山地区健康講座	戸山市民センター 10:00~11:30
	20日（水）	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館 10:30~11:45
	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 13:30~15:00
	22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
	28日（木）	中央地区体力づくり講座	中央市民センター 10:00~11:30

11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6年 11月	8日（金） 22日（金）	健康づくりリーダーと歩く！	カクヒログループ プスーパーアリーナ 10:00~11:00 ※申込不要
	10日（日）	三内・西滝地区 健康フェア	滝内福祉館 10:30~15:00 ※申込不要
	21日（木）	老若男女誰でも作れる料理教室 ～お手軽時短レシピで健康に！～	アピオあおもり 10:00~13:00 (9:30~受付) ※申込締切：11月12日（火）
	26日（火）	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) ※申込締切：11月25日（月）

※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）