

1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 1月	9日(火) 16日(火) 23日(火) 30日(火)	体力づくり講座	元気プラザ 10:00~11:15
★10日(水) ☆18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
10日(水) 24日(水)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
10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	10:00~11:30
11日(木)	中央地区口コトレ講座	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
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
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

1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 1月	健康C&C in サードプレイス	本庁舎1階	10:00~15:00 ※申込締切：1月10日(水)
12日(金)	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：1月11日(木) ※料金：施設使用料110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。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)