

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6年 4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
★3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（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
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

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6年 4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) ※申込締切：4月16日（火）
18日（木）	桜川の桜並木ウォーキング	中筒井分館	9:30~12:00 (受付9:20~) ※申込締切：4月11日（木）
19日（金）	春の花岡のんびりウォーキング	健康の森 花岡プラザ	10:00~12:00 ※申込締切：4月12日（金）
26日（金）	三内まちかど健康チェック	ユニバース 三内店	10:00~12:00 ※申込不要

※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）