

## 7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<br>7月      | 2日(火)       | 体力づくり講座         | 元気プラザ           | 10:00~11:15 |
|                 | 9日(火)       |                 |                 |             |
|                 | 16日(火)      |                 |                 |             |
|                 | 23日(火)      |                 |                 |             |
|                 | 4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 |
|                 | 5日(金)       | 沖館地区体力づくり講座     | 沖館市民センター        | 10:00~11:30 |
|                 | 18日(木)      |                 |                 |             |
|                 | 11日(木)      | 運動講座            | 横内市民センター        | 10:00~11:30 |
|                 | 25日(木)      |                 |                 |             |
|                 | 10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 |
|                 | 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)      | 戸山地区健康講座        | 戸山市民センター        | 10:00~11:30 |
|                 | 25日(木)      |                 |                 |             |
|                 | 12日(金)      | 自由ヶ丘いきいき健康講座    | ドリームプラザ<br>自由ヶ丘 | 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 |
|                 | 19日(金)      | 浪岡地区体力づくり講座     | 健康の森            | 10:00~10:50 |
| ミニ講座「わかりやすい!終活」 |             | 花岡プラザ           | 11:00~11:30     |             |
| 25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     |             |

## 7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<br>7月 | 8日(月)    | 東青森駅経由ウォーキング        | 中筒井分館<br>9:30~12:00<br>(受付9:20~)<br>※申込締切:7月1日(月)      |
|            | 22日(月)   | 健康 C&C<br>In 駅前スクエア | 駅前庁舎1階<br>10:00~15:00<br>(14:30受付終了)<br>※申込締切:7月19日(金) |

※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)