

## 9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 9月	3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)	体力づくり講座	元気プラザ 10:00~11:15
★4日(水) ☆19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
12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
12日(木) 26日(木)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
11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
12日(木)	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ	10:00~11:30
12日(木) 26日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~11:30
18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
18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
26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
27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

## 9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 9月	10日(火) 24日(火)	“ウオーク”&“オシャベリ”	くつろぎ処 10:30~11:30 ほっこり庵 ※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)