

ご利用ください!

健康に関するイベント・講座

いずれも
マスクの着用を
お願いします



※健康C&C(チェック&チャレンジ) in 駅前スクエア

時 8月25日(木) 10:00~15:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

内 血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、【明治安田生命との連携協定】野菜の摂取状況がわかるベジチェックコーナー、健康相談(予約優先)/50人(申込順)

| 健康相談内容 |
|---|
| 健康相談…保健師による個別相談 |
| 栄養相談…管理栄養士による個別相談 |
| 糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談 |

申 前日までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

※あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

時 ①9月6日②9月13日③9月20日④9月27日の火曜日
いずれも10:00~11:15

所 元気プラザ

内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

入 各25人(申込順)/公共交通機関でお越しください

申 9月5日(月)までに、①~④から1つ選択し、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時 9月8日(木) 10:00~11:30

所 県民福祉プラザ2階多目的室2A

内 健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動/20人(申込順)

備 タオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

申 9月2日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ



※体力づくり講座・健康C&C(チェック&チャレンジ) in 西部市民センター

時 9月14日(水) 10:00~11:30

所 西部市民センター 3階

内 ①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、健康相談(予約優先)/各25人(申込順)

備 公共交通機関でお越しください

申 9月9日(金)までに、①②両方またはどちらかを選択し、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

※地域健康教室

| 開催日時 | 場所 | 内容 |
|-------------------|---------|------------|
| 9/5(月) 13:30~ | 県民福祉プラザ | 健康体操・公式輪投げ |
| 9/12(月) 14:00~ | ほろがけ福祉館 | 健康体操 |

料 無料

備 人数を制限する場合がありますので、ご了承ください

申 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

※まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいづくりと介護予防に取り組めるよう、生活の中で気軽に立ち寄れるスーパー等で、体操やレクリエーションを行います。予約なしでどなたでも参加できますのでぜひお越しください!

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

| 実施場所 | 日時 | 内容 |
|--|-------------------------------------|----------------------------------|
| アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア) | ①9/1(木) ②9/8(木) 11:00~12:00 | ①楽しく健康体操 ②初めての運動教室 |
| ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階 フードコート) | ①9/12(月) ②9/26(月) 10:30~11:30 | ①初めての運動教室 ②フレイル予防で いきいき元気! |
| イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート) | 9/14(水) 10:30~11:30 | ロコトレ&脳トレ |

料 無料/検温、受付名簿の記入にご協力をお願いします
申 高齢者支援課(☎017-734-5326)



医師による 健康教室・ 健康相談



時 9月10日(土) 健康教室13:00~14:00、健康相談14:00~15:00

所 元気プラザ

内 西川晋右先生(医療法人同仁会 浪打病院病院長)による講話「『大腸がんと闘う』ということとは~検査、最新治療と、意外と知らない術後の体の変化~」

入 健康教室は30人(申込順)、健康相談は4組(申込順)

料 無料/マスクの着用をお願いします

申 9月2日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

甲記載のものは申込順(一部除く) ほかは当日直接会場へ
料記載のないものは無料
※掲載の内容は7月19日時点の情報をもとに作成しています。



Information Plaza

情報ひろば

! イベント等は中止・延期・変更となる場合があります。最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

海と日本PROJECT **着床式洋上風力発電設置ゲーム**に参加しよう!!

と き: **9月24日(土)**

13:00~16:30

と ころ: **あおもり駅前ビーチ**

ためになる風力発電とエネルギーの話や、チーム対抗発電量対決の実践も!

対人 備 中学生15人(申込順) / 水着・着替え持参

申込みは
こちらから!
9/16(金)締切



海と日本PROJECT **わくわく浮かぶ風車の工作体験**

浮体式の洋上風車を作って、未来の電気の作り方を学ぼう!

と き: **9月25日(日)**

13:00~16:00

と ころ: **あおもり駅前ビーチ**

自分で建てた風力発電機で発電!

対人 小学生とその保護者15組30人(申込順)

備 飲み物持参。汚れても良い服装で

お越しください。

申込みは
こちらから!
9/16(金)締切



【問合せ・事務局】
NPO法人青森風力エネルギー
促進協議会 (☎017-734-1311
月~金曜日 9:00~17:00)

※洋上風力発電には、風車を海底に固定する「着床式」と、海に浮かべた構造物に風車を固定する「浮体式」があります。
※天候等により会場が変更になる場合があります。(事務局から連絡)

国際芸術センター青森(ACAC)からのお知らせ

☎国際芸術センター青森(☎017-764-5200、✉acac-1@acac-aomori.jp)

☆景観観察研究会「八甲田大学校」

①筏井研究室ワークショップ「北里『八甲田大学校』分校：寄生虫学実習」…各日5組
生き物の「中」の生き物との出会い、寄生虫にふれる実習を経験してみませんか?

時 8月25日(木)、9月8日(木)・21日(水) 14:30~16:30

所 展示棟ギャラリーA

②板津悟 ワークショップ「八甲田山、積層する地図」…小学校5年生以上各日8人

32分割で大きく刷られた「八甲田山地図」の上に、参加者の絵を重ね、板津さんと参加者とのコラボ作品を作成

時 8月20日(土)・21日(日) 10:30~17:30※1日完結

所 創作棟ワークショップスタジオ、銅板画室

備 昼食持参。エプロンもしくは汚れてもよい服装

③山本修路ワークショップ「樹木学 - 鉢植えをつくろう」…小学校5年生以上各日15人

展示に使われている木材の端材で実生(小さい植物)を育てられる鉢を作ります

時 9月3日(土)・17日(土)

14:30~17:00

所 展示棟ギャラリーB

甲①は各回実施週の月曜日まで、②は8月15日(月)まで、③は
8月29日(月)までに、右記二次元コードより申込み。



イラスト：山本修路