

目次

令和7年度 健康づくりリーダー・サポーター活動紹介

油川地区	2
西部地区(新城・石江地域等)	3
浪岡地区(浪岡地域)	5
沖館地区(沖館・富田・柳川・久須志・浪館地域等)	7
三内地区(三内・西滝・里見地域等)	9
中央地区(中央・青柳・堤地域等)	10
南部地区(緑・筒井・荒川・横内地域等)	12
東部地区(小柳・造道地域等)	14
浜館地区(浜館・自由ヶ丘・古館地域等)	15
戸山地区(赤坂・月見野・蛍沢地域等)	16
その他の活動など	17



油川地区

概要	ミーティング回数	保健師と適宜連絡して企画している。
	活動のモットー	健康づくり活動を通して、地域の絆を深め、健康長寿に寄与すること。
	これからの活動目標	定期的な健康運動講座(椅子でできる筋トレ、ストレッチ、有酸素運動)ウォーキングなど。油川で活動できる仲間を増やしたい！

令和7年度の主な活動

★油川地区健康づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)(毎月 油川市民センター)

毎月1回、椅子に座ってできる筋トレ・ストレッチ、有酸素運動(ダンス等)を行っています。令和7年度は、2階ホールの広い場所とフィットネスルームで実施しました。また、昨年度に引き続き、リーダー自ら通信手段を準備し、オンラインでの講座の配信を行い、地域包括支援センターやグループホームのかたなどにもリモートでご参加いただきました。
参加者:計123名(10回)



リーダー自ら、地域のかたや施設のかたへオンラインでの講座参加を呼びかけ、会場の外の皆さんとも一緒に運動しました。

自宅でもできる内容の運動を紹介し、運動を習慣づけてもらうことで、寝たきり・要介護状態の予防を目指しています！

★油川市民センターまつり(10月11日、10月12日開催)



健康体操の実施や健康に関するポスターの掲示健康チェック(血圧、握力測定、立ち上がりテスト)を行いました。
参加者:計61名(計2回)

令和8年度 活動予定

★健康づくり講座 ★野木和公園・街中ウォーキング
★油川市民センターまつり等の健康・体力チェック、健康情報展示 など

西部地区(新城・石江地域等)

概要	ミーティング回数	4回
	活動のモットー	運動や健康チェックなど、できることを楽しく続ける！
	これからの活動目標	人が集まる市民センター祭りなどの場で、健康チェックなどを行う

令和7年度の主な活動

★体力づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)・健康チェック(偶数月 西部市民センター)

毎月1回、リーダーによるミニ健康講話、椅子に座ってできる筋トレ・ストレッチ、偶数月には健康チェック(血管年齢、握力測定に加え、体組成測定または立ち上がりテスト)を行っています。

参加者：計305名(11回)



★R7.6.1 西部市民センター 春の文化展

西部市民センターで開催された春の文化展において、芸能発表会で発表するかたやお客様を対象に、健康チェック(血圧、血管年齢、握力、脳年齢測定、立ち上がりテスト)を行いました。また、「禁煙週間」の期間であったため、禁煙・受動喫煙の防止も呼び掛けました。

参加者：計47名(1回)



★R7.9.11 秋の健康ウォーキング～照法寺から一望できる景色を見に行こう～

市で作成した「あおり市民健康ウォーキング・カロリーマップ」に掲載されている西部市民センターから照法寺までのコースをウォーキングしました。照法寺に到着すると、参加者一人ひとりが警鐘を行い、住職様のお話を聞きました。当日は天候にも恵まれ、みんなで楽しく、ウォーキングできました。
参加者：計19名(1回)



★R7.10.19 西部市民センターまつり

西部市民センターまつりにおいて、来場されたお客様を対象に、健康チェック(血圧、血管年齢、握力測定、立ち上がりテスト)を行いました。また、10月は、「乳がん啓発月間」であったため、リーフレットを配布し検診受診などを呼び掛けました。
参加者：計59名(1回)



令和8年度 活動予定

- ★健康づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)・健康チェック(偶数月に同時開催)
- ★ウォーキング(秋ごろ予定)
- ★西部市民センター祭り等での健康チェック

浪岡地区(浪岡地域)

概要	ミーティング回数	3回
	活動のモットー	地元で健康づくりを広める。
	これからの活動目標	仲間を増やし、一緒に活動する。

令和7年度の主な活動

★R7.4.18 春の花岡のんびりウォーキング



心地よい春風が吹く花岡の高台から、斜面一帯に広がるリンゴ畑と岩木山を眺めながら、参加者の皆様とのんびりウォーキングしました❀

花岡プラザから湿生花園をとおりアップルヒルへ桜の花々やりんごの花を味わいながら、のんびりウォーキングできました。
参加者: 17名(1回)

★R7.5.16、6.20、7.18 浪岡地区体力づくり講座



健康チェック・体力チェックをした後、寝て行う運動を実施しました。
3回目終了後、参加者の方から「定期的に、1年間通してやってほしい」というお言葉をいただきました。



握力、立ち上がりテスト、血管年齢を測定し、横になって行う運動、ボールを使って行う運動を実施しました。
参加者:計16名(3回)

★R7.10.19 秋空の下りんご畑ウォーキング



気持ちの良い風が吹く秋空の下、やわらかい空気を吸いながら、りんごや岩木山を眺めて、のんびり歩きました。

花岡プラザを出発し、アップルヒル、りんご畑を通りながら、湿性花園へ。りんご畑に癒されながら、秋の紅葉を楽しみ、歩くことができました。
参加者:8名(1回)

★R7.11.8 浪岡中央公民館まつりでパネル展示・健康チェックの実施 参加者 67名

★R7.12.12、R8.1.16、2.20 冬の体力づくり講座実施

健康講話



寝て行う運動



健康チェック



健康講話、握力、立ち上がりテスト、血管年齢を測定し、寝て行う運動、ボールを使って行う運動を実施しました。参加者:計26名(3回)

令和8年度 活動予定

- ★健康づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)
- ★春と秋のウォーキング
- ★浪岡公民館まつり等での健康・体力チェック、健康情報展示 など

沖館地区(沖館・富田・柳川・久須志・浪館地域等)

概要	ミーティング回数	1回(その他適宜連絡)
	活動のモットー	無理なく楽しい活動をする。継続できる健康づくりを目指す
	これからの活動目標	★ウォーキングでは 桜の時期と秋に、季節を楽しみながらウォーキングを行う ★運動講座・体力チェックでは 運動をみんなでたのしく継続し、効果が見えるようにしていく

令和7年度の主な活動

★体力づくり講座

毎月2回、沖館市民センターにて体力づくり講座を実施しています！

- ・主に第1水曜日・第3木曜日に開催 ※8月はお休み
- ・テーマ:～健康づくりリーダーと一緒に続けよう～
- ・内容:椅子に座ってできる運動、横になって行う運動、レクリエーション、握力測定による体力チェック

参加者:計402名(21回)



リピーターのかたも、新規のかたもみんなで楽しく運動すると、続けられると好評です！

★R7.5.16 春の健康ウォーキング

- ・場所:油川市民センター前集合～野木和公園
 - ・内容:野木和公園ウォーキング(約4.5km)、レクリエーション
- 参加者:24名(1回)



公園内には八重桜が残っており、散った八重桜のじゅうたんもきれいでした。ウォーキング後は、公園内の広場で持参したお弁当を食べ、レクリエーションも行い、楽しく運動することができました。

★R7.7.9&R8.2.26 栄養教室

～バランス食で健康づくり！～

- ・場所:沖館市民センター 調理実習室
- ・内容:ヘルシーでも大満足バランスメニュー
7月:たんぱく質&ビタミンを上手に摂ろう！
2月:塩分ひかえめ調理の工夫&食物繊維たっぷり！

参加者:39名(2回)



【7月開催】
・レンジで作るエビシユウマイ
・鮭、レタス入りチャーハン
・ニラとしらすのナムル
・白かぶのさっぱりサラダ
・オレンジゼリー



【2月開催】
・鶏ささみの柔らかか照り焼き
・しょうがポテトサラダ
・わかめを食べるスープ
・たっぷり白菜と豚肉のあんかけ
・さつまいもとりんごのデザート



★R7.10.4 沖館市民センターまつり

・場 所:沖館市民センター

・内 容:

①健康チェック…握力、体組成測定、肌年齢測定、立ち上がりテスト

②運動コーナー…15分/回×3回

③パネル展示…地区別健康データ、塩分モデル等

参加者:75名(1回)



沖館市民センターまつりの来場者を対象に、健康チェックなどを行いました。

昨年度よりも実施時間が長くなったため、たくさんのかたにご参加いただけました。お子様連れの家族も参加して楽しんでくれましたよ！



★R7.10.17 秋の健康ウォーキング

・場 所:八甲田丸前集合～バイエリア

・内 容:バイエリアウォーキング(約4.5km)

参加者:10名(1回)



海を感じられる沖館地区自慢のウォーキングコース。車移動では楽しめない絶景がみられます。

今年度は、豪華客船「ウェステルダム」の寄港日にあわせてウォーキングを実施しました。晴天に恵まれ、爽やかな秋風を感じながら、灯台を目指して海辺のコースを歩きました。

リーダーの長井さんがバイエリアの歴史や豪華客船のミニ知識などを解説してくれて、楽しいウォーキングとなり、参加者から大好評でした！



令和8年度 活動予定

★春・秋の健康ウォーキング

★栄養教室～バランス食で健康づくり！～

★沖館市民センターまつり等の健康チェック

★沖館地区体力づくり講座(月2回 座って行う運動・寝て行う運動)

三内地区(三内・西滝・里見地域等)

概要	ミーティング回数	3回
	活動のモットー	地域の団体とのつながりをつくっていく 健康づくりに興味のないかたにも、興味をもってもらえるような活動を！
	これからの活動目標	体力づくり講座を、広報あおもり等を活用して地域住民へお知らせし、新しい仲間を増やす！健康づくりの輪を広げる！

令和7年度の主な活動

★三内・西滝地区体力づくり講座(筋トレ・ストレッチ等・奇数月は体力チェックを実施)



滝内福祉館において、(月1回概ね第3水曜日)体力づくり講座を行いました。参加者からの口コミ等で、キャンセル待ちの講座になっています。

- ・参加者：計412名(12回)
- ・テーマ：～健康づくりリーダーと一緒に続けよう！～
- ・内容：イスに座って行う筋トレ、ストレッチ等

★まちかどかんたん健康チェック(偶数月に実施)

ユニバース三内店において、(偶数月概ね第4金曜日)まちかどかんたん健康チェックを行いました。毎回楽しみに来てくれるリピーターのかたもいます。

- ・参加者：計211名(6回)
- ・内容：血圧、血管年齢測定、握力測定



★R7.11.9 三内・西滝地区健康フェア



食生活改善推進委員会の皆様による、健康料理の試食「油揚げとこんにゃくの酢味噌あえ、えびと小松菜のスープ、りんごご飯」もありました！



三内丸山市民館において、三内を美しく元気にする会と共催で開催し、健康づくりリーダーは、健康チェックを行いました。参加者から「健康チェックをしたことで、食生活や運動習慣の見直しをしないといけないと感じた」などの感想が聞かれ、好評でした。

- ・参加者：計53名
- ・内容：健康チェック、健康料理試食、健康講話
- ・「すずかけ」の果たす役割
- ・西部地区3総合病院の紹介
- 笑って元気！笑いヨガ
- 脳トレ刺激音楽療法 歌って健康！

令和8年度 活動予定

- ★三内・西滝地区体力づくり講座
- ★まちかどかんたん健康チェック
- ★三内・西滝地区健康フェア

中央地区(中央・青柳・堤地域等)

概要	ミーティング回数	1回
	活動のモットー	みんなが元気(健康)で生き生きと!
	これからの活動目標	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の人たちとの交流(あいさつ)を大切にしたい!顔がみえる関係性を ・子どもの声や地域の人々の笑顔があふれた地域にしたい ・災害がおきたときに声かけや助け合いができるまちにしたい

令和7年度の主な活動

★中央地区ロコトレ講座

中央市民センター等の中央地区付近の施設において、継続した体力づくり講座を実施しています!(月1回、第2木曜日)

- ・テーマ : いつまでも自立した生活ができる体づくりを目指しましょう!
- ・内容 : 体力・健康チェック、筋トレ・ストレッチ等

参加者:計247名(12回)



★中央地区体力づくり講座



中央市民センターでの体力づくり講座を実施しています!

(月1回、第4木曜日)

- ・内容 : 椅子に座ってできる運動
体力・健康チェック

参加者:計223名(11回)

★R7.10.5 中央市民センターまつり(健康チェック、展示ブース)

中央市民センターまつりの来場者を対象に、健康チェックを行いました。

- ・内容 : ①健康チェック(握力測定、ベジチェック)
②パネル展示(中央地区健康データについて)

参加者:51名(1回)



★R7.7.17 中央地区 栄養教室 ～暑さに負けない体づくり～

食生活改善推進委員会の皆様の協力を得ながら、暑い日でもさっぱりと食べられるメニューを企画しました！

- ・内 容： オクラととろろの豚しゃぶ丼
具たくさんのみそ汁
カラフルサラダ
即席和風ピクルス
ピーチミルクぷりん

参加者:16名 (1回)



★R7.11.20 中央地区 栄養教室 ～骨太クッキング～

食生活改善推進委員会の皆様の協力を得ながら、野菜がたっぷりとれて、ボリューム満点の大満足なメニューを企画しました！

- ・内 容： 鯖そぼろのビビンバ、ポリ袋で作る肉団子スープ、ごぼうときのこのきんぴら、カラフル甘酢マリネ、焼き芋とカマンベールのメープルシロップかけ

参加者:19名(1回)



★R7.5.7 体力づくり講座(ひとり暮らしの高齢者対象) 参加者:40名(1回)

★R7.10.19 南片岡町会まつり 健康チェック 参加者:53名(1回)

令和8年度 活動予定

- ★中央地区ロコトレ講座(月1回 第2木曜日)
- ★中央市民センターでの体力づくり講座(月1回 第4木曜日)
- ★栄養教室(テーマを変え、年2回実施予定)
- ★中央市民センターまつり健康チェック等

南部地区(緑・筒井・荒川・横内地域等)

概要	ミーティング回数	7回
	活動のモットー	大人も子どもも楽しめる健康づくり活動にする
	これからの活動目標	<p>★運動・栄養の両方から健康づくりを目指す。</p> <p>★若い世代が参加しやすい場(学校バザー等)での活動を広げる。</p> <p>★参加者の習慣化に繋がっていく、また、効果を示せる活動を目指す。 (定期的に集まって参加者が継続できるようになる活動にする)</p> <p>★地域のかたが集い、楽しく交流できる活動にする。</p>

令和7年度の主な活動

★「一日健康プラザ」

子供を含む幅広い世代が健康づくりに関心を持つきっかけづくりを目指し健康チェックを実施しました。

金沢小学校子ども祭り、荒川小学校まつり、南金沢町会運動会
参加者:計 168 名 (3 回)

※大野地区の餅つき大会での健康チェックは不参加



★「ウォーキング」

効果的な歩き方を学びつつ四季の自然や地域の歴史に触れるウォーキングや健康チェック等により1年を通じた運動実践の習慣化を目指し実施しました。

- ・「桜咲く幸畑陸軍墓地まで歩こう！ウォーキング」
- ・「歩いて知ろう！青森市～青森市スポーツ広場～」
- ・「歩いて知ろう！青森市～合浦公園～」
- ・「気軽に健康チェック&ミニウォーキング講座」

参加者:計 32 名 (4 回)



★「冬も元気に過ごそう！健康チェック&運動講座」

「体力づくり講座」で指導している運動をメインに、あわせて運動の動機づけとして健康チェック・ミニ健康講座を実施しました。

- ・カクヒログループスーパーアリーナ、荒川市民センター 参加者:計22名 (2 回)



食・運動の両面から、
楽しく健康づくりを
学べる講座に
なりました！

★老若男女 誰でも作れる料理教室

体をつくる日々の食事。実際に作ってみることで栄養バランス等、食を通じた健康づくりに関心を持つことを目指して実施しました。“誰でも簡単・手軽にできるバランスの良い食事” “災害時の非常食を活用した食事”をテーマに献立や企画を考えました。



- ・第1弾～お手軽時短レシピで健康に！～
参加者:計16名 (1回)
- ・第2弾～災害時にも役立つお手軽・健康レシピ～
参加者:計18名 (1回)



★その他の活動

- ◆「やはぎ町会ロコトレ講座・料理教室など」
…平成30年度から、やはぎ町会市民館において、継続した(毎週火曜日)ロコトレ講座を実施。
内容:体操、立位・マット・椅子でのストレッチ、筋トレ 参加者:計417名 (54回)
- ◆「荒川地区を考える会 ロコトレ・ウォーキング・料理教室など」
…令和元年度から、荒川市民センターにおいて、継続した(月2回金曜日)ロコトレ講座を実施。
そのほか、ウォーキングや講師を招いての講座等も実施。
内容:体操、立位・マット・椅子でのストレッチ、筋トレなど 参加者:計152名 (29回)
- ◆「横内市民センター運動講座」
…令和元年度から、横内市民センターにおいて、継続した(月2回)体力づくり講座を実施。
(概ね第2・4木曜日に実施)
内容:準備体操、イスに座ってできる運動 参加者:計304名 (22回)
- ◆「清風を感じ・日光を浴び・ウオークの旅！」… 参加者:計515名 (14回)
- ◆「『桜川の桜』ウオーク！」… 参加者:計12名 (2回)
- ◆「原別“水芭蕉”ウオーク！！」… 参加者:計35名 (1回)
- ◆「認知症は予防できる？できない？・治る？治らない？」…参加者:計19名 (2回)
- ◆「ウオーク&社会的活動『防衛館』を知る！」… 参加者:計19名 (1回)
- ◆「預筋通帳を作成・活用して健康管理」… 参加者:計62名 (3回)
- ◆「海の記念日発祥の地“ウオーク&潮風ヨガ”」… 参加者:計11名 (1回)
- ◆「青森りんご植栽150周年 石碑巡りウオークを楽しむ」… 参加者:計16名 (1回)
- ◆「健康ミニ講座(みんなで考えよう健康のあれこれ！)」… 参加者:計109名 (5回)
- ◆「あおもり健康づくりリーダーと歩く！」… 参加者:計195名 (9回)



令和8年度 活動予定

★一日健康プラザ ★ウォーキング ★料理教室 …など

東部地区(小柳・造道地域等)

概要	ミーティング回数	3回
	活動のモットー	足腰を鍛えていつまでも元気に歩ける体づくり
	これからの活動目標	たくさんのかたに参加してもらえる講座を継続

令和7年度の主な活動

★東部市民センター 体力づくり教室

東部市民センターにおいて、月1回体力づくり教室を実施。参加者:計190人(12回)
 ・内容:健康づくりリーダーによる筋トレ・ストレッチ、自宅でもできるプログラムの実践
 健康チェック(握力測定、立ち上がりテスト)、健康に関する講話 など



「体力を現状維持できている」
 「体のバランスが良くなった」
 と参加者から好評です！！

矢作町会 いきいき健康講座

矢作市民館において、4月～10月に講座を開催。参加者:計62人(7回)
 ・内容:健康づくりリーダーによる筋トレ、健康チェック(握力測定、立ち上がりテスト) など



令和8年度 活動予定

★東部市民センター体力づくり教室、矢作町会いきいき健康講座は継続予定！

浜館地区(浜館・自由ヶ丘・古館地域等)

概要	ミーティング回数	1回
	活動のモットー	メンバーの得意なことを活かしながら、活動を継続する
	これからの活動目標	継続的な健康講座の開催

令和7年度の主な活動

★R7.5.30、7.25、9.26、11.28 自由ヶ丘いきいき健康講座

今年度もドリームプラザ自由ヶ丘において、年4回、いきいき健康講座を実施しました。健康チェック、体操、食育講話など各リーダーさんの得意分野を活かして活動することができました。

・内 容: 体力チェック、ストレッチ、椅子に座って行う筋トレ、音楽に合わせた体操、食育講話など

参加者: 計29名 (4回)



リーダーさんそれぞれが得意分野を担当し、運動だけでなく、食事講話、脳トレ、レクリエーションなどさまざまな活動を実施しています！参加者のみなさんも楽しみながら参加されています♪

令和8年度 活動予定

★令和8年度も引き続き、自由ヶ丘いきいき健康講座を実施予定です！

戸山地区(赤坂・月見野・蛭沢地域等)

概要	ミーティング回数	5回
	活動のモットー	足腰を鍛えて、いつまでも元気に歩ける体づくり
	これからの活動目標	筋トレやストレッチなどの運動を毎日の生活に取り入れ、習慣づけられるようにする

令和7年度の主な活動

★戸山地区健康講座 参加者:計 629 名(28 回)

戸山市民センターにて、毎月第2・第4木曜日(第5木曜日)に継続して活動しました！

・内 容

運動:椅子に座って行う筋トレ・ストレッチ、立って行う筋トレ・ストレッチ、タバタ式トレーニングなど



戸山地区では「足腰を鍛えて元気に歩ける体づくり」を目指して活動をしています。「良い汗をかいて、スッキリした！」と参加者の皆さんに好評です。

来年も戸山地区のパワー全開で活動を継続します✧

★戸山市民センターまつり健康チェック

(令和7年11月1日(土)開催) 参加者:計76名(1回)



当日は、握力測定、体組成測定、立ち上がりテストを実施し、10代から80代まで幅広い方が測定しました！



令和8年度 活動予定

★戸山市民センター体づくり講座は継続予定！

★戸山市民センターまつり健康チェックは継続予定！

その他の活動など

★「QOL健診」当日の測定への協力

小中学生、企業や市民向けに、以下の日程で「簡易型 QOL 健診」、「標準型 QOL 健診」及び「市直営 QOL 健診」を実施しました。

当日の測定には、「あおり健康づくりリーダー」で、かつ青森県医師会健やか力推進センターが育成する「健やか協力隊員」になっているかたを中心に御協力いただきました。

日程:簡易型 ① 6/21、② 7/26、③ 10/8

標準型 ① 10/28、② 12/6

市直営 ① 7/14、② 8/18、③ 9/18、④ 11/17、⑤ 12/16、⑥ R8.2/5

場所:青森市役所(本庁舎、駅前庁舎、柳川庁舎)、浪岡中央公民館、ユーサ浅虫など



★あおり QOL 健診フェアにおけるステージへの協力

令和7年10月11日(土)、サンロード青森で開催した「あおり QOL 健診フェア」のステージプログラムにおいて、「参加して楽しく“学ぶ”」をテーマに、青森市観光大使 GMU と一緒に、運動と寸劇「あおり健康づくりリーダーと健康チャレンジ！」を担当していただきました！

全体ではブース・ステージあわせて延べ 838 名のかたが来場し、QOL 健診の測定ブースには約 170 名、リーダー会のステージには約43名の市民のかたが参加いただきました。

