

## 9 月 活動予定の 体力づくり講座

(広報あおもり 9 月号にあわせ、10 月一部掲載)

| 活動予定日      |             | 講座・イベント名        | 開催場所              | 時間          |
|------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------|
| 令和8年<br>9月 | 10日 (木)     | 油川市民センター体力づくり講座 | 油川市民センター          | 10:00～11:15 |
|            | ★2日 (水)     | 沖館地区体力づくり講座     | 沖館市民センター          | 10:00～11:30 |
|            | ☆17日 (木)    |                 |                   |             |
|            | ★10月7日 (水)  |                 |                   |             |
|            | 9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 |
|            | 10日 (木)     | 戸山市民センター健康講座    | 戸山市民センター          | 10:00～11:30 |
|            | 24日 (木)     |                 |                   |             |
|            | 10日 (木)     | 中央地区ロコトレ講座      | 中央市民センター          | 10:00～11:30 |
|            | ★8日 (火)     | 体力づくり講座         | 元気プラザ             | 10:00～11:15 |
|            | ★15日 (火)    |                 |                   |             |
|            | ★29日 (火)    |                 |                   |             |
|            | ☆10月6日 (火)  |                 |                   |             |
|            | 16日 (水)     | 三内・西滝地区体力づくり講座  | 滝内福祉館             | 10:30～11:45 |
|            | 16日 (水)     | 東部市民センター体力づくり講座 | 東部市民センター          | 13:30～15:00 |
|            | ☆3日 (木)     | 小柳地区体力づくり教室     | 小柳小学校<br>地域連携スペース | 13:30～15:00 |
|            | ☆17日 (木)    |                 |                   |             |
|            | ☆24日 (木)    |                 |                   |             |
|            | ★10月1日 (木)  |                 |                   |             |
|            | ★10月6日 (火)  |                 |                   |             |
|            | ★10月15日 (木) |                 |                   |             |
|            | ★10月22日 (木) |                 |                   |             |
|            | 24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 |
|            | 25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 |
|            | 28日 (月)     | 古川地区体力づくり講座     | 古川市民センター          | 14:00～15:30 |

※★…椅子に座って行う筋トレ・ストレッチなど、☆…寝て行う筋トレ・ストレッチなど

## 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8年<br>9月 | 11日 (金) | 青空ウォーク & 青空トーク！ | 青い森      | 10:00～11:00   |
|            | 25日 (金) |                 | セントラルパーク | ※申込不要（屋内対応可能） |

※一部の講座につきましては、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）