

## 2月 活動予定の 体力づくり講座

活動予定日	講座・イベント名	開催場所	時間
令和8年 2月	★ 3日（火） ★10日（火） ★17日（火） ☆24日（火）	体力づくり講座 ★…椅子に座って行う筋トレ・ストレッチ ☆…寝て行う筋トレ・ストレッチ	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	沖館市民センター 10:00～11:30
	6日（金）	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） 26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
	12日（木） 26日（木）	健康づくり講座	横内市民センター 9:30～11:30
	20日（金）	浪岡中央公民館体力づくり講座	浪岡中央公民館 10:00～11:30
	12日（木）	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター 10:00～11:30
	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
	18日（水）	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館 10:30～11:45
	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

## 2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 2月	5日（木） 簡易型「QOL 健診」 青森市×弘前大学	駅前庁舎1階 駅前スクエア	10:00～15:00（14：30受付終了） ※申込締切：2/4（水）まで
	13日（金） 27日（金） あおもり健康づくりリーダーと 歩く！ （13日は、ウォーキング後に 「健康ミニ講座」実施）	カクヒログループ スーパーアリーナ 2階ランニングコース	ウォーキング 10:00～11:00 健康ミニ講座 11:00～11:45 ※申込不要
	19日（木） 冬も元気に過ごそう！ 健康チェック&運動講座	荒川市民センター 1階 和室	9:30～11:30 健康チェック・ミニ健康講座 ・運動講座
	26日（木） 沖館地区栄養教室 ～バランス食で健康づくり！～	沖館市民センター 調理室	10：00～13：00 ※申込締切：2/18（水）まで
	27日（金） まちかど健康チェック	ユニバース 三内店	10：00～12：00 ※申込不要

※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）