

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)	東部市民センターエクササイズ教室	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)