

## 6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 6月	☆2日（火） ★9日（火） ★23日（火） ★30日（火）	体力づくり講座 ☆…寝て行う筋トレ・ストレッチ ★…椅子に座って行う筋トレ・ストレッチ	元気プラザ 10:00～11:15
3日（水） 18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
4日（木） 18日（木）	小柳地区体力づくり教室	小柳小学校 地域連携スペース	13:30～15:00
10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
11日（木） 25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
11日（木） 25日（木）	健康づくり講座	横内市民センター	9:30～11:30
11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
11日（木）	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター	10:00～11:30
17日（水）	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館	10:30～11:45
17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
25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
26日（金）	浪岡地区体力づくり講座	浪岡中央公民館	10:00～11:30
26日（金）	自由ヶ丘いきいき健康講座	ドリームプラザ自 由ヶ丘	10:00～11:30

## 6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 6月	12日（金） 26日（金）	青空ウォーク & 青空トーク！ ラルパーク	10:00～11:00 ※申込不要
15日（月）	預筋通帳を作成・活用して 健康管理！	元気プラザ	9:00～11:30 ※申込締切：6/12（金）
22日（水）	ハンセン病療養所を 一緒に歩こう！	国立療養所 松丘保養園	10:00～11:45 ※申込締切：6/19（金）
23日（火）	歩いて知ろう！青森市 ～青森市スポーツ広場～ 横内川遊水地の役割など防災について学ぼう	スポーツ広場管 理事務所会議室	9:30～12:00 ※申込締切：6/16（火）
26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）