

8月 活動予定の 体力づくり講座

(広報あおもり8月号にあわせ、9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 8月	6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
	10日(月)	戸山市民センター健康講座	戸山市民センター	10:00～11:30
	27日(木)			
	12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
	13日(木)	中央地区ロコトレ講座	アピオあおもり	10:00～11:30
	★18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
	★25日(火)			
	☆9月1日(火)			
	19日(水)	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館	10:30～11:45
	19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
	27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
	9月3日(木)			
	9月17日(木)			
	9月24日(木)			
	27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
	28日(金)	浪岡地区体力づくり講座	浪岡中央公民館	10:00～11:30
	9月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

8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 8月	28日(金)	まちかどかんたん健康チェック	ユニバース 三内店	10:00～12:00 ※申込不要
	28日(金)	青空ウォーク&青空トーク!	青い森セントラル パーク	10:00～11:00 ※申込不要(屋内対応可能)
	9月15日(火)	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～	西部市民センター 駐車場側 入り口付近	9:50～12:00 ※申込締切: 9/11(金)

※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)