

5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 5月	☆12日(火) ★19日(火) ★26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
	13日(水) 22日(金)	沖館地区体力づくり講座	沖館市民センター	10:00～11:30
	7日(木) 21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
	13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
	14日(木) 28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
	7日(木) 21日(木)	健康づくり講座	横内市民センター	9:30～11:30
	14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	10:00～11:30
	14日(木)	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター	10:00～11:30
	20日(水)	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館	10:30～11:45
	20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
	22日(金)	浪岡地区体力づくり講座	浪岡中央公民館	10:00～11:30
	28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
	29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

5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 5月	8日(金)	青空ウオーク&青空トーク!	青い森セントラルパーク	10:00～11:00
	22日(金)			※申込不要
	15日(金)	春の健康ウォーキング～野木和公園を散策しよう!～	油川市民センター	10:00～13:00 ※申込締切:5/13(水)
	20日(水)	歩いて知ろう!青森市～合浦公園～	合浦公園	9:30～12:00 ※申込締切:5/14(木)
	31日(日)	西部市民センター春の文化展(体力チェック)	西部市民センター	9:00～13:00 ※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)