

## 1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 1月	★ 6日 (火) ★13日 (火) ★20日 (火) ☆27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
	★ 7日 (木) ☆15日 (木)	沖館地区体力づくり講座 (7日は、握力測定とベジチェックを実施)	沖館市民センター 10:00～11:30
	14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
	8日 (木)		
	22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
	29日 (木)		
	8日 (木) 22日 (木)	健康づくり講座	横内市民センター 9:30～11:30
	16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
	8日 (木)	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター 10:00～11:30
	22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
	21日 (水)	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館 10:30～11:45
	21日 (水)	東部市民センターア体力づくり教室	東部市民センター 13:30～15:00

## 1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 1月	9日 (金) 23日 (金)	あおもり健康づくりリーダーと 歩く！ (9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
	13日 (火)	冬も元気に過ごそう！ 健康チェック＆運動講座	カクヒログループ スーパーアリーナ 2階多目的室 A 9:30～11:30 健康チェック・ミニ健康講座 ・運動講座

※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)