

3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 3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
11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
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
13日 (金)	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
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
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)	東部市民センター体力づくり教室	東部市民センター	13:30～15:00
19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
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

3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 3月	10日 (火) 老若男女誰でも作れる料理教室 第3弾～災害時にも役立つ お手軽・健康レシピ～	アピオあおもり 調理実習室	10:00～13:00 ※申込締切: 3/6 (金) 15時まで
13日 (金) 27日 (金)	あおもり健康づくりリーダーと 歩く! & 健康ミニ講座 (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

※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)