

10月 活動予定の 体力づくり講座

(広報あおり 10月号にあわせ、11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 10月	1日（木）	小柳地区体力づくり教室 【11/12・11/26（木）】	小柳小学校地域連 携スペース	13:30～15:00
	6日（火）			
	15日（木）			
	22日（木）			
	8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
	★7日（水）	沖館地区体力づくり講座 【★11/5(木)】	沖館市民センター	10:00～11:30
	★15日（木）			
	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）	戸山市民センター健康講座	戸山市民センター	10:00～11:30
	22日（木）			
	29日（木）			
	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
	★13日（火）	体力づくり講座	元気プラザ	10:00～11:15
	★20日（火）			
	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）	東部市民センター体力づくり講座 【11/18・12/16・1/20・2/17・3/17（水）】	東部市民センター	13:30～15:00	
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	
23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	
26日（月）	古川地区体力づくり講座	古川市民センター	14:00～15:30	

※★…椅子に座って行う筋トレ・ストレッチなど、☆…寝て行う筋トレ・ストレッチなど

10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 10月	9日 (金)	青い森 セントラルパーク	10:00～11:00
	23日 (金)		※申込不要 (屋内対応可能)
	30日 (金)	八甲田丸前	10:00～12:00 ※申込締切: 10/21 (水)
	23日 (金)	花岡プラザ	10:00～12:00 ※申込締切: 10/16 (金)
	27日 (火)	合浦公園東屋 ～合浦公園～	9:30～12:00 ※申込締切: 10/20 (火)
	30日 (金)	ユニバース 三内店	10:00～12:00 ※申込不要
	11月6日 (金)	松岡保養園 社会交流会館	10:00～11:30 ※申込締切: 10/30 (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)