

11 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7年 11月	★ 4日（火） ★11日（火） ☆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
	★ 6日（木） ☆20日（木） 沖館地区体力づくり講座 ★…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	沖館市民センター	10:00～11:30
	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） 27日（木） 健康づくり講座	横内市民センター	9:30～11:30
	13日（木） 27日（木） 中央地区ロコトレ講座	中央市民センター	10:00～11:30
	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
	13日（木） 27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
	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教室	東部市民センター	13:30～15:00
	20日（木） 小柳 体力づくり教室	小柳小学校 地域連携スペース	13:30～15:00
	28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

11 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7年 11月	1日（土） 戸山市民センターまつり	戸山市民センター	9:30～15:00 ※申込不要
	9日（日） 三内・西滝地区フェア	三内丸山市民館	9:30～15:00 ※申込不要
	14日（金） 28日（金） あおもり健康づくりリーダーと 歩く！	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	10:30～11:00 ※申込不要
	17日（月） 簡易型「QOL 健診」 青森市×弘前大学	駅前庁舎1階 駅前スクエア	10:00～15:00（14：30受付終了） ※申込締切：11/14（金）まで
	20日（木） 中央地区栄養教室	アピオあおもり 調理実習室	10:00～13:00 ※申込締切：11/13（木）まで
	21日（金） 老若男女誰でも作れる料理教室第2弾 ～お手軽時短レシピで健康に！～	元気プラザ2階 栄養指導室	10：00～13：00 ※申込締切：11/14（金）まで

※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）