

## 12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 12月	★ 2日 (火) ★ 9日 (火) ★16日 (火) ☆23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 (木) ☆18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
	10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
	11日 (木) 25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
	11日 (木) 25日 (木)	健康づくり講座	横内市民センター 9:30～11:30
	12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
	11日 (木)	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター 10:00～11:30
	25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
	17日 (水)	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館 10:30～11:45
	17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

## 12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 12月	5日 (金)	まちかど健康チェック ユニバース 三内店	10:00～12:00 ※申込不要
	12日 (金) 26日 (金)	あおもり健康づくりリーダーと 歩く！ (12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
	16日 (火)	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：12/15 (月) まで
	19日 (金)	預筋通帳の記帳・ 新規作成しませんか カクヒログループ スーパーアリーナ 1階会議室4	①9:30～10:30 ②10:30～11:30 ③13:30～14:30※新規の方 ※申込締切：12/16 (火) 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)