11 月　活動予定の **体力づくり講座**　　**（広報あおもり 11 月号にあわせ､12 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11月	★5日（木） ☆19日（木）	沖館地区体力づくり講座 【★12/3(木)】	沖館市民センター	10:00～11:30
	☆10日（火） ★17日（火）	体力づくり講座	元気プラザ	10:00～11:15
	12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
	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
	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
	13日（金）	西部地区体力づくり講座	西部市民センター	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講座	東部市民センター	13:30～15:00
	20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（木）	中央地区体力づくり講座	中央市民センター	10:00～11:30
	26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
	30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

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8年11月	10日（火）	老若男女誰でも作れる料理教室 第4弾 ～「県産食材フルコース」旬の県産食材を食べつくそう！～	アピオあおもり	9：45～13：00 **※申込締切：11/5（木）**
	11日（水）	新城ミステリーウオーキング	西部市民センター 正面入口	9：30～11：30 **※申込締切：11/9（月）**
	27日（金）	あおもり健康づくりリーダーと歩く！【12/11・12/25（金)】	カクヒログループ スーパーアリーナ	10：00～11：00 **※申込不要**
	29日（日）	三内・西滝地区健康フェア	三内丸山市民館	9：00～15：00 **※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）