

7月 活動予定の 体力づくり講座

(広報あおもり7月号にあわせ、8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 7月	☆7日(火) ★14日(火) ★21日(火) ★28日(火) ☆8月4日(火)	体力づくり講座 ☆…寝て行う筋トレ・ストレッチ ★…椅子に座って行う筋トレ・ストレッチ	元気プラザ	10:00～11:15
	1日(水) 15日(水)	沖館地区体力づくり講座	沖館市民センター	10:00～11:30
	2日(木) 7日(火) 16日(木) 21日(火) 28日(火) 8月27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
	8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
	9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
	9日(木)	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター	10:00～11:30
	9日(木) 23日(木) 30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
	15日(水)	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館	10:30～11:45
	15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
	17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
	23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
	31日(金)	浪岡地区体力づくり講座	浪岡中央公民館	10:00～11:30

7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 7月	14日(火)	気軽に健康チェック＆運動講座	荒川市民センター	9:30～12:00 ※申込締切：7/13(月)
	28日(火)	青森空襲後の街を歩いて平和を 考えてみよう！	ワラッセ 西の広場	10:00～11:30 ※申込締切：7/21(火)

※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)