

4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8年 4月 ☆ 7日 (火) ★14日 (火) ★21日 (火) ★28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
2日 (木) 16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
2日 (木) 16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) 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
9日 (木) 23日 (木)	健康づくり講座	横内市民センター	9:30～11:30
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	10:00～11:30
9日 (木)	中央地区ロコトレ講座	総合福祉センター	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教室	東部市民センター	13:30～15:00
23日 (木)	中央地区体力づくり講座	総合福祉センター	10:00～11:30

4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 4月 10日 (金) 24日 (金)	青空ウオーク & 青空トーク！	青い森セントラルパーク	10:00～11:00 ※申込不要
17日 (金) 21日 (火)	原別“水芭蕉”ウオーク！！	東部市民センター	10:00～12:00 ※申込締切：4/15 (水)
20日 (月) 23日 (木)	「桜川の桜」ウオーク	青森県民生協 さくら館	13:00～14:00 ※申込不要
23日 (木)	歩いて知ろう！青森市 ～わくわく広場⇄桜咲く幸畑陸軍墓地～	わくわく広場	9:30～13:00 ※申込締切：4/16 (木)
24日 (金)	簡易型「QOL 健診」 青森市×弘前大学	駅前スクエア	10:00～15:00 (14:30受付終了) ※申込締切：4/23 (木)
24日 (金)	春の花岡のんびりウオーキング	花岡プラザ	10:00～12:00 ※申込締切：4/17 (金)
24日 (金)	まちかどかんたん健康チェック	ユニバース 三内店	10:00～12:00 ※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)