

10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
★ 7日（火） ★14日（火） ★21日（火） ☆28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
★ 1日（水） 16日（木）	沖館地区体力づくり講座 ★…1日は、握力とベジチェックの測定あり	沖館市民センター	10:00～11:30
10日（金）	西部地区体力づくり講座（健康チェックあり）	西部市民センター	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） 23日（木）	中央地区ロコトレ講座 中央地区体力づくり講座	中央市民センター	10:00～11:30 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教室	東部市民センター	13:30～15:00
16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

10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 10月	5日（日）	1日健康プラザ in 南金沢町会運動会 金沢小学校	10:30～11:30 ※申込不要
	10日（金） 24日（金）	清風を感じ・日光を浴び・ ウォークの旅！ カクヒログループ スーパーアリーナ (青森市総合体育館)	10:30～11:30 ※申込不要
	17日（金）	秋空の下りんご畑ウォーキング 花岡プラザ	10:00～12:00 ※申込締切：10/10（金）まで
	24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
	24日（金）	ベイエリアを歩こう！ 秋の健康ウォーキング ねぶたの家 ワラッセ 西の広場	10:00～11:30 ※申込締切：10/17（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）