

1月 活動予定の 健康づくりリーダー活動・イベント一覧

活動予定日		講座・イベント名	開催場所	時間
令和7年 1月	★ 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
	8日（水） 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
	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）	油川地区体力づくり講座	油川市民センター	10:00～11:15
	9日（木） 23日（木）	運動講座	横内市民センター	10:00～11:30
	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）	戸山地区健康講座	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
	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

1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 1月	15日（水）	中央地区栄養教室	総合福祉 センター	10:00～13:00 (9:30～受付) ※申込締切：1月10日（金）
	16日（木）	冬を健康に乗り切るための チェック＆ウォーキング	盛運輸 サンドーム	13:30～16:00 (13:20～受付) ミニ講座：歩き方の実践 ※申込締切：1月15日（水）
	10日（金） 24日（金）	健康づくりリーダーと歩く！	カクヒログルー プスーパーアリ ーナ	10:00～11:00 ※申込不要

※いずれの講座も、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）