

2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 2月	★ 4日（火） ★18日（火） ☆25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
	★ 5日（水） ☆20日（木）	沖館地区体力づくり講座 ★…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	沖館市民センター 10:00~11:30
	12日（水）	西部地区体力づくり講座 (健康 C&C in 西部市民センター)	西部市民センター 10:00~11:30
	13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
	13日（木） 27日（木）	運動講座	横内市民センター 10:00~11:30
	13日（木）	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ 10:00~11:30
	13日（木） 27日（木）	戸山地区健康講座	戸山市民センター 10:00~11:30
	19日（水）	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館 10:30~11:45
	19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
	27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
	28日（金）	浪岡地区体力づくり講座	浪岡中央公民館 10:00~12:00

2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 2月	3日（月）	健康 C&C in 駅前スクエア	駅前庁舎1階 10:00~15:00 (14:30受付終了) ※申込締切：1月31日（金）
	5日（水）	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：ウォーキングと 認知症 ※申込締切：2月4日（火）
	28日（金）	三内まちかどかんたん 健康チェック	三内 ユニバース 10:00~12:00 ※申込不要
	14日（金） 28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）