

3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 3月	★ 4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
	★11日（火）			
	★18日（火）			
	☆25日（火）			
	5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
	21日（金）			
	12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
	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）	運動講座	横内市民センター	10:00～11:30
	27日（木）			
	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）	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00～11:30
	27日（木）			
	14日（金）	浪岡地区体力づくり講座	浪岡中央公民館	10:00～11:30

3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 3月	14日（金）	健康づくりリーダーと歩く！	カクヒログループ	10:00～11:00
	28日（金）		スーパーアリーナ	※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）