

4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 4月	★ 1日（火） ★ 8日（火） ★15日（火） ☆22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
	2日（水） 17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
	9日（水）	西部地区体力づくり講座・健康チェック	西部市民センター 10:00～11:30
	10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
	10日（木） 24日（木）	運動講座	横内市民センター 9:30～11:30
	10日（木）	中央地区ロコトレ講座	総合福祉センター 10:00～11:30
	10日（木） 24日（木）	戸山地区健康講座	戸山市民センター 10:00～11:30
	16日（水）	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館 10:30～11:45
	16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
	24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

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7年 4月	11日（金） 25日（金）	清風を感じ・日光を浴び・ ウォークの旅！	青い森セントラルパーク 10:30～11:30 ※申込不要
	15日（火） 21日（月）	「桜川の桜」ウォーク！	桜川福祉館 13:00～14:00 ※申込不要
	16日（水）	ヘルステックを活用した予防サービス事業 健康 C&C in 駅前スクエア	駅前スクエア 10:00～15:00 (14:30受付終了) ※申込締切：4/15（火）
	18日（金）	春の花岡のんびりウォーキング	花岡プラザ 10:00～12:00 ※申込締切：4/11（金）
	18日（金）	原別“水芭蕉”ウォーク！！	東部市民センター 10:00～12:00 ※申込締切：4/15（火）
	24日（木）	桜咲く幸畑陸軍墓地まで歩こう！	スポーツ広場 9:10～12:00 ※申込締切：4/17（木）
	25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

※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）