

5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 5月	★13日（火） ★20日（火） ☆27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（木） ☆15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
	14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
	8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
	8日（木） 22日（木）	健康づくり講座	横内市民センター 9:30～11:30
	8日（木）	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ 10:00～11:30
	8日（木） 22日（木） 29日（木）	戸山地区健康講座	戸山市民センター 10:00～11:30
	21日（水）	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館 10:30～11:45
	21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
	22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
	30日（金）	自由ヶ丘いきいき健康講座	ドリームプラザ自由ヶ丘 10:00～11:30
	16日（金）	浪岡地区体力づくり講座	浪岡中央公民館 10:00～11:30

5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 5月	9日（金） 23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
	16日（金）	春の健康ウォーキング～春の野木和公園を散策しよう！～ 油川市民センター	10:00～13:00 ※申込締切：5/9（金）
	21日（水）	歩いて知ろう！青森市～青森市スポーツ広場～ スポーツ広場 管理事務所内 会議室	9:20～12:00 ※申込締切：5/14（水）
	20日（火）	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：5/19（月）

※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）