

## 6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 6月	★3日(火) ★10日(火) ★17日(火) ☆24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
4日(水) 19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
11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
12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
12日(木) 26日(木)	健康づくり講座	横内市民センター	9:30～11:30
12日(木)	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター	10:00～11:30
12日(木) 26日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00～11:30
18日(水)	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館	10:30～11:45
18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
26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
20日(金)	浪岡地区体力づくり講座	浪岡中央公民館	10:00～11:30

## 6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 6月	13日(金) 27日(金)	「 <sup>よきん</sup> 預筋通帳」を作いませんか	カクヒログループ スーパーアリーナ (青森市総合体育館) 9:30～10:30 ※申込締切:各日程の3日前 まで
13日(金) 27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
24日(火)	歩いて知ろう!青森市～合浦公園～ 季節の植物が彩る公園を歩きながら、 石碑や記念碑を巡って歴史を学ぼう	青森市民室内プー ル2階 研修室	9:30～12:00 ※申込締切:6/17(火)
24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:6/23(月)
27日(金)	まちかど健康チェック	ユニバース三内店 くつろぎコーナー	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)