

7月 活動予定の 体力づくり講座

活動予定日	講座・イベント名	開催場所	時間
令和7年 7月	★ 1日 (火) ★ 8日 (火) ★22日 (火) ☆29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) ☆18日 (金)	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
	9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
	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)	健康づくり講座	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	中央市民センター 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
	25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
	18日 (金)	浪岡地区体力づくり講座	浪岡中央公民館 10:00～11:30

7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 7月	18日 (金)	海の記念日発祥の地 ウォーク&潮風ヨガ	青森駅前公園 10:00～12:00 ※申込締切：7/15 (火)
	11日 (金) 25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 (水)	気軽に健康チェック &ミニウォーキング講座	南奥野市民館 (緑2丁目10-1) 9:30～12:00 ※申込締切：7/15 (火)
	9日 (水)	沖館地区栄養教室	沖館市民センター 2階調理実習室 10:00～13:00 ※申込締切：6/27 (金)
	17日 (木)	中央地区栄養教室	総合福祉センター 2階調理実習室 10:00～13:00 ※申込締切：7/10 (木)
	14日 (月)	ヘルステックを活用した予防サービス事業 「QOL 健診」 in 本庁舎サード プレイス	本庁舎1階 サードプレイス 10:00～15:00 (14:30受付終了) ※申込締切：7/11 (金)

※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)