

8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 8月	★ 5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
	★12日 (火)			
	☆26日 (火)			
	6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
	14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
	28日 (木)	健康づくり講座	横内市民センター	9:30～11:30
	14日 (木)	中央地区ロコトレ講座	総合福祉センター	10:00～11:30
	20日 (水)	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館	10:30～11:45
	20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
28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	

8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 8月	8日 (金)	清風を感じ・日光を浴び・ ウオークの旅!	カクヒログループ スーパーアリーナ	10:30～11:30
	22日 (金)		(青森市総合体育館)	※申込不要
	29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
	18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 駅前スクエア	駅前庁舎1階 駅前スクエア	10:00～15:00 (14:30受付終了) ※申込締切：8/15 (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)