

9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 9月	★ 2日 (火) ★ 9日 (火) ★ 16日 (火) ☆ 30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
3日 (水) 18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
10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
11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
11日 (木) 25日 (木)	健康づくり講座	横内市民センター	9:30～11:30
11日 (木)	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター	10:00～11:30
11日 (木) 25日 (木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00～11:30
17日 (水)	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館	10:30～11:45
17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 (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

9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 9月	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 (青森市総合体育館)	10:30～11:30 ※申込不要
17日 (水)	石碑巡りウオークを楽しむ	青森県庁北棟1階 正面入口	10:00～11:30 ※申込締切: 9/10 (水)
11日 (木)	秋の健康ウオーキング	西部市民センター	9:50～12:00 (9:30～受付) ※申込締切: 9/4 (木)
18日 (木)	簡易型「QOL 健診」青森市×弘前大学	本庁舎1階ロビー	10:00～15:00 (14:30受付終了) ※申込締切: 9/17 (水)

※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)