

## 11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5年 11月	7日(火)	元気プラザ	10:00~11:15	
14日(火)	体力づくり講座			
21日(火)				
28日(火)				
1日(水)		沖館地区体力づくり講座	沖館市民センター	10:00~11:30
16日(木)	2日(木)	体力づくり講座 (健康C&C in 西部市民センター)	西部市民センター	10:00~11:30
8日(水)	22日(水)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
9日(木)	9日(木)	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター	10:00~11:30
9日(木)	9日(木)	油川地区健康づくり講座	油川市民センター	10:00~11:30
9日(木)	22日(水)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~12:00
30日(木)				
15日(水)	三内・西滝地区体力づくり講座	三内丸山市民館	10:00~11:15	
15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(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	

## 11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5年 11月	9日(木)	健康C&C In 駅前スクエア	駅前庁舎1階 10:00~15:00 (14:30 受付終了)
11日(土)	あおもり健康寿命延伸フェア2023	サンロード青森	11:00~15:30 (ステージプログラム 13:00~15:00)
14日(火)	第6回 健康づくりリーダー育成ゼミ	アピオあおもり	18:30~20:00
19日(日)	浪岡公民館まつり※ <sup>1</sup>	浪岡中央公民館	9:00~15:00
24日(金)	第7回 健康づくりリーダー育成ゼミ	アピオあおもり	10:00~12:00

※<sup>1</sup>公民館まつりの時間は、健康づくりリーダーによるブースの参加時間です。

※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)