

7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 7月	4日(火) 11日(火) 18日(火) 25日(火)	体力づくり講座	元気プラザ 10:00~11:15
★5日(水) ☆20日(木)	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 ☆…横になって行う筋トレ・ストレッチ	沖館市民センター	10:00~11:30
12日(水) 27日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~12:00
12日(水)	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
12日(水) 26日(水)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
13日(木)	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ	10:00~11:30
13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
14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
19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
19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

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5年 7月	4日(火)	東青森駅経由ウォーキング	中筒井分館 9:30~12:00 (9:20~受付開始) ※申込締切:6月27日(火) ※料金:保険料100円
	19日(水)	簡易型QOL健診	柳川庁舎 2階 大会議室 13:00~15:00 ※受付時間は申込受付後個別 にご連絡します。 ※申込締切:7月4日(火)
	19日(水)	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)

※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)