

## 9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 9月	5日(火)	元気プラザ	10:00~11:15
12日(火)	体力づくり講座		
19日(火)			
26日(火)			
★6日(水) ☆21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
13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
13日(水) 27日(水)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
14日(木)	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ	10:00~11:30
14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(木) 28日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~12:00
20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
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
22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5年 9月	第1回 健康づくりリーダー育成ゼミ	アピオ あおもり	18:30~20:30
12日(火)	第2回 //		
29日(金)	第3回 //		
2日(土)	サンロード健康促進デーで リーダー活動PR	サンロード 青森	12:30~12:40 (健康促進デー10:00~16:00)
8日(金)	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)