

10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6年 10月	8日(火)	体力づくり講座	元気プラザ	10:00~11:15
	15日(火)			
	22日(火)			
	29日(火)			
	2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
	17日(木)	西部地区体力づくり講座 (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
	9日(水)			
	10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
	10日(木)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
	24日(木)			
	10日(木)	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ	10:00~11:30
	10日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~11:30
	24日(木)			
	31日(木)			
16日(水)	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館	10:30~11:45	
16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(木)	中央地区体力づくり講座	中央市民センター	10:00~11:30	

10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6年 10月	8日(火)	“ウォーク&オシャベリ”	くつろぎ処	10:30~11:30
	22日(火)		ほっこり庵	※申込不要
	19日(土)	合浦公園をもっと知ろう！ ウォーキング	合浦公園	10:00~12:00 ※申込締切：10月15日(火)
	23日(水)	歩いてもっと知りたい街 膏川・油川ー青森市発祥の地ー	油川市民センター	10:00~12:00 ※申込締切：10月15日(火)
	25日(金)	まちかどかんたん健康チェック	ユニバース 三内店	10:00~12:00 ※申込不要
	25日(金)	ベイエリアを歩こう！ 秋の健康ウォーキング	沖館市民センター	9:30~12:00 ※申込締切：10月21日(月)
	25日(金)	中世の館 浪岡城跡ウォーキング	中世の館	10:00~12:00 ※申込締切：10月18日(金)
	30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) ※申込締切：10月29日(火)

※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)