

### 3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 3月 5日(火)	体力づくり講座	元気プラザ	10:00~11:15
12日(火)			
19日(火)			
26日(火)			
6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
21日(木)			
13日(水)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
27日(水)			
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
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)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~12:00
28日(木)			
27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

※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)