

## 12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 12月	★3日（火） ★10日（火） ★17日（火） ☆24日（火）	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	元気プラザ 10:00~11:15
4日（水） 19日（木）	沖館地区体力づくり講座	沖館市民センター	10:00~11:30
11日（水）	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
12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
12日（木） 26日（木）	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
12日（木）	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター	10:00~11:30
12日（木） 26日（木）	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~11:30
18日（水）	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館	10:30~11:45
18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
26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

## 12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 12月	6日（金）	まちかどかたん健康チェック	三内 ユニバース 10:00~12:00 ※申込不要
6日（金）	冬を健康に乗り切るための チェック&ウォーキング	盛運輸 サンドーム	13:30~16:00 (13:20~受付) ※申込締切：12月5日（木）
11日（水）	沖館地区栄養教室 「バランス食で健康づくり！」	沖館市民セン ター	10:00~13:00 (9:50受付終了) ※申込締切：12月2日（月）
13日（金） 27日（金）	健康づくりリーダーと歩く！	カクヒログルー プスーパーアリ ーナ	10:00~11:00 ※申込不要

※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）