

## 5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 5月	7日(火)	体力づくり講座	元気プラザ	10:00~11:15
	14日(火)			
	21日(火)			
	28日(火)			
	1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
	16日(木)			
	8日(水)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
	22日(水)			
	8日(水)	西部地区体力づくり講座	西部市民センター	10:00~11:30
	9日(木)	中央地区ロコトレ講座	県民福祉プラザ	10:00~11:30
	9日(木)	油川地区体力づくり講座	油川市民センター	10:00~11:30
	9日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~11:30
	23日(木)			
	30日(木)	浪岡地区体力づくり講座 ミニ講座「わかりやすい!就活」	健康の森 花岡プラザ	10:00~10:50
	14日(金)			11:00~11:30
	15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
	15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
	23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
31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	

## 5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 5月	春の健康ウォーキング ~野木和公園を散策しよう!~	油川市民センター	10:00~13:00 ※申込締切:5月2日(木)
	幸畑陸軍基地経由ウォーキング	中筒井分館	9:30~12:00 ※申込締切:5月8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:5月20日(月)

※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)