

1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7年 1月	★7日(火) ★14日(火) ★21日(火) ☆28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 ☆…寝て行う筋トレ・ストレッチ	元気プラザ 10:00~11:15
8日(水) 16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
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)	油川地区体力づくり講座	油川市民センター	10:00~11:15
9日(木) 23日(木)	運動講座	横内市民センター	10:00~11:30
9日(木)	中央地区ロコトレ講座	中央市民センター	10:00~11:30
9日(木) 23日(木) 30日(木)	戸山地区健康講座	戸山市民センター	10:00~11:30
15日(水)	三内・西滝地区体力づくり講座	滝内福祉館	10:30~11:45
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
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

1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7年 1月	15日(水)	中央地区栄養教室	総合福祉センター 10:00~13:00 (9:30~受付) ※申込締切：1月10日(金)
16日(木)	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) ミニ講座：歩き方の実践 ※申込締切：1月15日(水)
10日(金) 24日(金)	健康づくりリーダーと歩く！	カクヒログループ プスーパアリーナ	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)