

	日時	講座名	実施時間	場所	問合せ・申込み
1	7月1日(日) ～10月8日(月)	まちなか保健室で健康チェックをしよう！ 「血圧・体組成・血管年齢・肌年齢・脳年齢」 ※期間中1回のみポイント対象	10：00～18：00	まちなか保健室 (フェスティバルシティ アウガ5階)	(問合せ) 健康づくり推進課 017-743-6111
2	火曜日 ※広報あおもり1日 号掲載	あおもり健康づくりリーダーと運動をしよう！ ※期間中1回のみポイント対象	10：00～11：15	元氣プラザ等 ※詳しくは広報あおもり掲載	(問合せ) 健康づくり推進課 017-743-6111 ※申込期間等については広報あおもり掲載
3	7月4日 (水)	健康づくり体操 (青森市スポーツ推進委員：高坂真哉氏)	10：00～11：30	中央市民センター	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
4	7月5日 (木)	文芸のこみちウォーキング	10：00～12：00	平和公園	(申込) 6/29(金)まで 健康づくり推進課 017-743-6111
5	7月8日 (日)	浅虫温泉海山クアの道 ドイツ健康ウォーキング	9:00～13:00 (受付8:30～)	集合場所：道の駅ゆ～さ浅虫4階会議室 むつ湾展望所→ころび山→ゆうやけ橋→サン セットビーチあさむし	(申込) 1週間前までにあおもりクア(健康)ガイド協会事 務局(浅虫温泉観光協会 及川) 017-752-3250(参加費 1,500円※割引制度有(昼食・保健代含む))
6	7月12日 (木)	健康づくり体操 (青森市スポーツ推進委員：小倉洋子氏)	10：00～11：30	アピオあおもり	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
7	7月13日 (金)	三内まちかどかんたん健康チェック	10：00～12：00 (随時受付)	ユニバース三内店 くつろぎコーナー	(申込) 不要 健康づくり推進課 017-743-6111
8	7月13日 (金)	自由ヶ丘いきいき健康講座	10：00～11：30	ドリームプラザ自由ヶ丘	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
9	7月18日 (水)	平成30年度健康教室 「かかりつけ薬局」と「かかりつけ薬剤師」	13：00～14：00	中央市民センター	(申込) 不要 健康づくり推進課 017-743-6111
10	7月21日 (土)	あおもり健康づくりリーダー健康チェックDay テーマ：椅子にすわってできる運動 (立ち上がりテスト、握力テストなど)	10：30～12：00	まちなか保健室 (フェスティバルシティ アウガ5階)	(申込) 不要 健康づくり推進課 017-743-6111
11	7月21日 (土)	ファミリーウォーク	9：00～12：00	リンクステーションホール青森	(申込) リンクステーションホール青森 (青森市文化スポーツ振興公社) 017-773-7305
12	7月23日 (月)	筒井ウォーキング	9：00～12：00	中筒井分館 (筒井字桜川87-4)	(申込) 7/13まで 健康づくり推進課 017-743-6111
13	7月25日 (水)	親子の料理教室	10:00～13:00 (受付9:40～)	元氣プラザ	(申込) 7/18まで 健康づくり推進課 017-743-6111 定員25組(50名)(材料費1人500円)
14	7月26日 (木)	沖館地区体カチェック	10：00～12：00	沖館市民センター	(申込) 7/23まで 健康づくり推進課 017-743-6111
15	7月31日 (火)	健康づくり体操 (青森市スポーツ推進委員：西川悦子氏)	10：00～11：30	西部市民センター	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
16	8月1日 (水)	平成30年度健康教室 「不眠症(睡眠障害)を考える」	13：00～14：00	浪岡総合保健福祉センター	(申込) 前日まで 浪岡事務所 健康福祉課 0172-62-1114
17	8月4日 (土)	沖館川沿いを歩いて、豪華客船を見に行こう	9：00～12：00	滝内福祉館	(申込) 8/1まで 健康づくり推進課 017-743-6111
18	8月9日 (木)	健康づくり体操 (青森市スポーツ推進委員：須藤由紀子氏)	10：00～11：30	アピオあおもり	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
19	8月10日 (金)	夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 <b>NEW!</b>	6：00～	青森市立新城中央小学校	(申込) 不要 青森市経済部地域スポーツ課 017-718-1431
20	8月18日 (土)	地域健康教室 「糖分量と塩分量」はほんとうに身体に必要なの？」	13：30～14：00	大野あけぼの薬局 (東大野二丁目2-1)	(申込) 前日まで 大野あけぼの薬局 017-739-6987 定員30名
21	8月18日 (土)	あおもり健康づくりリーダー健康チェックDay テーマ：野菜350g食べよう！ (立ち上がりテスト、握力テストなど)	10：30～12：00	まちなか保健室 (フェスティバルシティ アウガ5階)	(申込) 不要 健康づくり推進課 017-743-6111
22	8月28日 (火)	健康づくり体操 (青森市スポーツ推進委員：中村俊子氏)	13：00～14：30	西部市民センター	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
23	8月31日 (金)	831(やさい)の日 ～あおもり健康生活応援レシ ピの紹介と栄養相談等～	10：00～16：00	まちなか保健室(アウガ5階)	(申込) 不要 健康づくり推進課 017-743-6111
24	9月1日 (土)	遊歩道緑地内ウォーキング	9：00～12：30	合浦公園事務所前	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
25	9月5日 (水)	男性の料理教室	10：00～13：00 (受付9：30～)	西部市民センター	(申込) 8/24まで 健康づくり推進課 017-743-6111 定員20名(材料費600円)

	日時	講座名	実施時間	場所	問合せ・申込み
26	9月7日 (金)	三内まちかどかんたん健康チェック	10:00~12:00 (随時受付)	ユニバース三内店 くつろぎコーナー	(申込) 不要 健康づくり推進課 017-743-6111
27	9月8日 (土)	あおもり健康づくりリーダー健康チェックDay テーマ: がんを予防する生活習慣を広めよう (立ち上がりテスト、握力テストなど)	10:30~12:00	まちなか保健室 (フェスティバルシティ アウガ5階)	(申込) 不要 健康づくり推進課 017-743-6111
28	9月9日 (日)	浅虫温泉海山クアの道 ドイツ式健康ウォーキング	9:00~13:00 (受付8:30~)	集合場所: 道の駅ゆ〜さ浅虫4階会議室 むつ湾展望所→ころび山→ゆうやけ橋→サン セットビーチあさむし	(申込) 1週間前までにあおもりクア(健康)ガイド協会事 務局(浅虫温泉観光協会 及川) 017-752-3250 (参加費 1,500円※割引制度有(昼食・保健代含む))
29	9月9日 (日)	三内・西滝地区健康フェア	10:30~15:00 (随時受付)	滝内福祉館	(申込) 不要 健康づくり推進課 017-743-6111
30	9月13日 (木)	健康づくり体操 (青森市スポーツ推進委員: 佐々木朋子氏)	18:00~19:30	元氣プラザ	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
31	9月14日 (金)	自由ヶ丘いきいき健康講座	10:00~11:30	ドリームプラザ自由ヶ丘	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
32	9月19日 (水)	平成30年度健康教室 「子宮がんを知ろう(子宮頸がん 子宮体がん)」	13:00~14:00	元氣プラザ	(申込) 不要 健康づくり推進課 017-743-6111
33	9月22日 (土)	健康づくり体操 (青森市スポーツ推進委員: 佐々木朋子氏)	10:00~11:30	元氣プラザ	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
34	9月25日 (火)	お家でできる簡単! ストレッチ&筋トレ	10:00~11:30	浪岡総合保健福祉センター	(申込) 前日まで 浪岡事務所 健康福祉課 0172-62-1114
35	9月25日 (火)	総合指導コース体験講座	13:00~15:30	元氣プラザ	(申込) 9/3(月)~9/7(金)に健康づくり推進課 017-743-6111
36	9月29日 (土) 9月30日 (日)	サンロード青森健康フェア	10:00~16:00	サンロード青森	(申込) 不要 ショッピングタウンサンロード青森 017-722-8111
37	10月2日 (火)	健康づくり体操 (青森市スポーツ推進委員: 八戸由美子氏)	10:00~11:30	アピオあおもり	(申込) 前日まで 健康づくり推進課 017-743-6111
38	10月4日 (木)	沖館地区秋の健康ウォーキング ~豪華客船目指してバイエリアを歩こう!!~	10:00~12:30	沖館市民センター	(申込) 10/2まで 健康づくり推進課 017-743-6111
38	10月6日 (土)	市民向け健康講座 「健康寿命を延ばして短命市返上」	14:00~16:00	県民福祉プラザ	(申込) 不要 青森市医師会事務局 017-777-1501
39	10月7日 (日)	総合指導コース体験講座	8:45~11:00	元氣プラザ	(申込) 9/10(月)~9/14(金)に健康づくり推進課 017-743-6111
40	10月7日 (日)	ぶらりさんない~地域の宝発見ウォーク~	9:00~12:00	滝内福祉館	(申込) 10/4まで 健康づくり推進課 017-743-6111
41	10月8日 (月)	「健康タウン構想の推進」ラジオ体操講習会	10:00~12:00	カクヒログループスタジアム(市民体育館)	(申込) カクヒログループスタジアム(市民体育館) 017-734-3361
42	7月1日(日) ~8月31日(金)	キッズチャレンジ ※トライアル対象期間は7/1~8/31	生活習慣病予防のために、子どもが取り組めるきつずチャレンジ! 【用紙配布】青森保健生協、特定の幼稚園・保育園、その他	(申込・問合せ) 随時 青森保健生活協同組合 健診・健康づくり委員会 017-762-5888	
43	9月1日(土) ~11月30日(金)	健康づくりチャレンジ ※トライアル対象期間は9/1~10/8	運動や禁煙等8コースから健康習慣を身につける!【用紙配布】 青森保健生協、あおもり協立病院、各市民センター等	(申込・問合せ) 青森県生活協同組合連合会 017-766-1521	