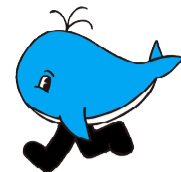


# えみなメイト



## 日の出町三丁目町会会館

- 室蘭市が主催する、健康づくり（介護予防）の集まりです。（無料・予約不要）
- 市内にお住まいの方なら、どなたでも参加できます。
- 水分補給用の飲み物と上靴を持参し、動きやすい服装でお越しください。

### 令和6年度

<開催時間 10:00~11:30>

内容・講師は変更になることがあります。

日にち	内 容（上段：前半、下段：後半）	講 師
4月5日(金)	レインボー健康体操 地域包括支援センターのお話	荒川講師 地域包括ことぶき
5月10日(金)	ふまねっと 前半・後半通して行います	ふまねっと
6月7日(金)	健康づくり運動	柴口裕香里講師
7月5日(金)	すこやかリズム体操	高田講師
8月2日(金)	健康診査をうけましょう！ スリーエイ	保険年金課 スリーエイ協会
9月6日(金)	フロアカーリング 前半・後半通して行います	フロアカーリング協会
10月4日(金)	簡単健康チェック	市保健師
11月1日(金)	楽しく体操 「元気に暮らす栄養」	大友講師 市栄養士
12月6日(金)	フロアカーリング 前半・後半通して行います	フロアカーリング協会
	1月 お休み	
	2月 お休み	
	3月 お休み	

\*ほかの会場の日程は「広報むろらん」でもお知らせしています。

\*悪天候などにより、当日中止する場合があります。

<お問い合わせ> 室蘭市高齢福祉課介護認定係 電話25-2861



Muroran