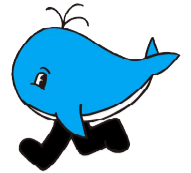


えみなメイト



知利別町楽山ヶ丘自治会会館

- 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19日(金)	健康診査をうけましょう！ ふまねっと	保険年金課 ふまねっと
5月17日(金)	簡単健康チェック	市保健師
6月21日(金)	健康づくり運動 交通安全の話	原講師 警察署
7月19日(金)	レインボー健康体操	荒川講師
8月16日(金)	軽スポーツを楽しもう（ポッチャ） 前半・後半通して行います	軽スポーツ
9月20日(金)	健康づくり運動	林講師
10月18日(金)	楽しく体操 「元気に暮らす栄養」	大友講師 市栄養士
11月15日(金)	すこやかリズム体操 グループホームについての講話	高田講師 グループホーム職員
12月20日(金)	健康づくり運動 地域包括支援センターのお話	柴口裕香里講師 地域包括憩
1月17日(金)	健康づくり運動	原講師
2月21日(金)	すこやかリズム体操	高田講師
3月21日(金)	レインボー健康体操	荒川講師

*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