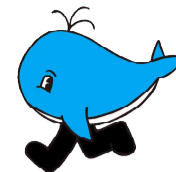


えみなメイト



高砂第一会館

- 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 10:30~12:00>

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8日(月)	簡単健康チェック	市保健師
5月13日(月)	健康づくり運動 消費者被害ご用心	林講師 地域生活課
6月10日(月)	健康づくり運動	加地講師
7月8日(月)	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
8月26日(月)	健康づくり運動 「元気に暮らす栄養」	柴口裕香里講師 市栄養士
9月9日(月)	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
10月28日(月)	スリーエイ 前半・後半通して行います	スリーエイ協会
11月11日(月)	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
12月9日(月)	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
1月27日(月)	健康づくり運動	原講師
2月10日(月)	健康づくり運動	柴口裕香里講師
3月10日(月)	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

*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