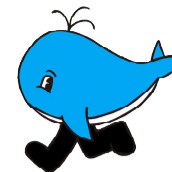


えみなメイト



母恋会館

- 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3日(水)	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
5月1日(水)	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
6月5日(水)	健康づくり運動	柴口将臣講師
7月3日(水)	楽しく体操	大友講師
8月7日(水)	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
9月4日(水)	スリーエイ 前半・後半通して行います	スリーエイ協会
10月2日(水)	レインボー健康体操 交通安全の話	荒川講師 警察署
11月6日(水)	簡単健康チェック	市保健師
12月4日(水)	音楽療法 前半・後半通して行います	四方講師
1月8日(水)	健康づくり運動 「元気に暮らす栄養」	スポーツ協会 市栄養士
2月5日(水)	健康づくり運動 地域包括支援センターのお話	林講師 地域包括母恋
3月5日(水)	健康づくり運動 グループホームについての講話	加地講師 グループホーム職員

*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