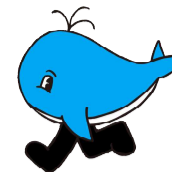


えみなメイト



御崎町会館

- 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23日(火)	スリーエイ 前半・後半通して行います	スリーエイ協会
5月28日(火)	レインボー健康体操 看護学生による健康のお話	荒川講師 市立看護専門学院
6月25日(火)	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
7月23日(火)	健口教室 前半・後半通して行います	歯科衛生士
8月27日(火)	楽しく体操	大友講師
9月24日(火)	健康づくり運動	柴口将臣講師
10月22日(火)	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
11月26日(火)	簡単健康チェック	市保健師
12月17日(火)	健康づくり運動 グループホームについての講話	柴口将臣講師 グループホーム職員
1月28日(火)	すこやかリズム体操 「元気に暮らす栄養」	高田講師 市栄養士
2月25日(火)	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
3月25日(火)	楽しく体操 地域包括支援センターのお話	大友講師 地域包括母恋

*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