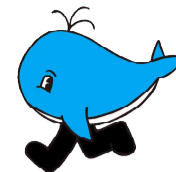


# えみなメイト



## 白鳥台集会所

- 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4日(木)	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
5月2日(木)	健康づくり運動 「元気に暮らす栄養」	谷崎講師 市栄養士
6月6日(木)	健康診査をうけましょう！ 軽スポーツを楽しもう（ポッチャ）	保険年金課 軽スポーツ
7月4日(木)	「運動しながら転倒予防」 前半・後半通して行います	市立病院リハビリテーション科
8月1日(木)	簡単健康チェック	市保健師
9月5日(木)	「運動しながら転倒予防」 前半・後半通して行います	市立病院リハビリテーション科
10月3日(木)	ふまねっと 前半・後半通して行います	ふまねっと
11月7日(木)	「運動しながら転倒予防」 前半・後半通して行います	市立病院リハビリテーション科
12月5日(木)	楽しく体操 交通安全の話	萱原講師 警察署
1月9日(木)	スリーエイ 前半・後半通して行います	スリーエイ協会
2月6日(木)	楽しく体操 グループホームについての講話	大友講師 グループホーム職員
3月6日(木)	すこやかリズム体操 地域包括支援センターのお話	高田講師 地域包括白鳥ハイツ

\*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

