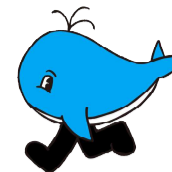


# えみなメイト



## 本光寺

- 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26日(金)	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
5月24日(金)	健康診査をうけましょう！ フロアカーリング	保険年金課 フロアカーリング協会
6月28日(金)	簡単健康チェック	市保健師
7月26日(金)	レインボー健康体操 交通安全の話	荒川講師 警察署
8月23日(金)	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
9月27日(金)	健康づくり運動	原講師
10月25日(金)	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22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 地域包括白鳥ハイツ
12月20日(金)	すこやかリズム体操	高田講師
1月24日(金)	ふまねっと 前半・後半通して行います	ふまねっと
2月28日(金)	楽しく体操	大友講師
3月28日(金)	スリーエイ 前半・後半通して行います	スリーエイ協会

\*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