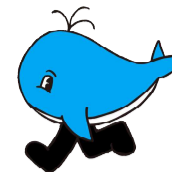


えみなメイト



幌萌町会館

- 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2日(火)	健康づくり運動	柴口将臣講師
5月7日(火)	楽しく体操 交通安全の話	大友講師 警察署
6月4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2日(火)	簡単健康チェック	市保健師
8月6日(火)	ふれよう遊ぼう「手話」 「元気に暮らす栄養」	室蘭手話通訳問題研究会 市栄養士
9月3日(火)	レインボー健康体操	荒川講師
10月1日(火)	すこやかリズム体操	高田講師
11月5日(火)	健口教室 前半・後半通して行います	歯科衛生士
12月3日(火)	健康づくり運動 地域包括支援センターのお話	柴口将臣講師 地域包括白鳥ハイツ
1月7日(火)	ふまねっと 前半・後半通して行います	ふまねっと
2月4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
3月4日(火)	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

*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