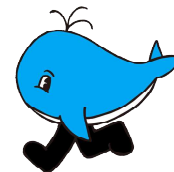


えみなメイト



港北ふれあいセンター

- 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11日(木) | 健康づくり運動 地域包括支援センターのお話 | 谷崎講師 地域包括白鳥ハイツ |
| 5月9日(木) | レインボー健康体操 グループホームについての講話 | 荒川講師 グループホーム職員 |
| 6月13日(木) | 楽しく体操 看護学生による健康のお話 | 大友講師 市立看護専門学校 |
| 7月11日(木) | 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 |
| 8月8日(木) | 楽しくレクリエーション 前半・後半通して行います | 渡邊講師 |
| 9月12日(木) | 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 |
| 10月10日(木) | 簡単健康チェック | 市保健師 |
| 11月14日(木) | ふまねっと 前半・後半通して行います | ふまねっと |
| 12月12日(木) | 楽しく体操 | 萱原講師 |
| 1月9日(木) | 楽しく体操 | 大友講師 |
| 2月13日(木) | すこやかリズム体操 | 高田講師 |
| 3月13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 |

*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