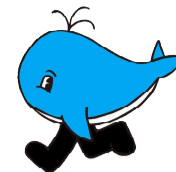


# えみなメイト



## 天神町会館

- 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11日(木)	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
5月9日(木)	楽しく体操 地域包括支援センターのお話	萱原講師 地域包括憩
6月13日(木)	簡単健康チェック	市保健師
7月11日(木)	すこやかリズム体操 看護学生による健康のお話	高田講師 市立看護専門学院
8月8日(木)	健康づくり運動 消費者被害ご用心	谷崎講師 地域生活課
9月12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
10月10日(木)	楽しく体操 「元気に暮らす栄養」	大友講師 市栄養士
11月14日(木)	すこやかリズム体操	高田講師
12月12日(木)	ふまねっと 前半・後半通して行います	ふまねっと
1月9日(木)	楽しく体操 グループホームについての講話	萱原講師 グループホーム職員
2月13日(木)	健康づくり運動 交通安全の話	谷崎講師 警察署
3月13日(木)	楽しく体操	大友講師

\*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