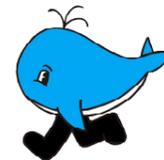


えみなメイト



高砂わかば会館

- 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12日(金)	すこやかリズム体操	高田講師
5月10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14日(金)	健康づくり運動 地域包括支援センターのお話	スポーツ協会 地域包括ことぶき
7月12日(金)	楽しく体操 看護学生による健康のお話	大友講師 日鋼看護学校
8月9日(金)	簡単健康チェック	市保健師
9月13日(金)	軽スポーツを楽しもう（ポッチャ） 前半・後半通して行います	軽スポーツ
10月11日(金)	健康づくり運動 「元気に暮らす栄養」	谷崎講師 市栄養士
11月8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
12月13日(金)	健口教室 前半・後半通して行います	歯科衛生士
1月10日(金)	健康づくり運動	柴口裕香里講師
2月14日(金)	レインボー健康体操	荒川講師
3月14日(金)	健康づくり運動 グループホームについての講話	原講師 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