

運動教室に参加してみませんか？

参加費
無料

実施期間：2024年5月～2025年3月

留萌市国民健康保険では生活習慣病予防を目的として、**運動教室**を開催しています。今年度は下記の日程で開催いたしますので、一緒に楽しく健康づくりをしましょう。

レクスポーツ・軽スポーツ



身体と頭を元気にするレクリエーション、各種軽スポーツを実施します。

健康ストレッチ I・II・III



筋力アップと体を柔軟にする運動で健康な体を育みます。

| 開催日 | 時間 | 場所 |
|-----------|-------------|----------|
| 8月15日(木) | 13:30～14:30 | スポーツセンター |
| 10月17日(木) | 19:00～20:00 | スポーツセンター |
| 3月13日(木) | 13:30～14:30 | スポーツセンター |

| 開催日 | 時間 | 場所 |
|-----------|-------------|----------|
| 7月18日(木) | 13:30～14:30 | スポーツセンター |
| 11月14日(木) | 13:30～14:30 | スポーツセンター |
| 1月26日(日) | 11:00～12:00 | スポーツセンター |

ウォーキング



ウォーキングのポイントを学んで実践しましょう。

パークゴルフ



みんなで楽しくパークゴルフをプレイしましょう。
※クラブ・ボール等の用具は無料で貸出します。

| 開催日 | 時間 | 場所 |
|----------|-------------|-----------|
| 5月23日(木) | 13:30～14:30 | るしんふれ愛パーク |

※雨天の場合…スポーツセンターで軽スポーツ等を行います。

| 開催日 | 時間 | 場所 |
|-----------|-------------|-----------|
| 6月13日(木) | 13:30～14:30 | るしんふれ愛パーク |
| 9月19日(木) | 13:30～14:30 | るしんふれ愛パーク |
| 12月19日(木) | 13:30～14:30 | スポーツセンター |

※雨天の場合…スポーツセンターで軽スポーツ等を行います。

<対象者>

- ・留萌市国民健康保険加入者
- ・後期高齢者医療制度加入者

<持ち物>

- ・タオル
- ・水分補給するもの
- ・運動しやすい服装、靴

<留意事項>

- ※お好きな運動を選んで参加できます。
- ※日程が変更になる場合もありますので、必ずお申込ください。
- ※会場がスポーツセンターの場合は必ず運動靴をご持参ください。
- ※通院中の方は主治医にご相談の上、ご参加ください。

※10月は時間、1月は曜日・時間を変えています

※4月、2月はお休みします

お申込み・お問い合わせ

留萌市市民課保険給付係 電話：42-1805