

るもい健康の駅5周年記念 イベント開催!

テーマは、「交流」です。

▼るもい健康の駅は、7月11日(金)で5回目の誕生日を迎えます。これを記念して、指定管理者であるNPO法人るもいコホートピア主催で3日間にわたる交流イベントを開催します。

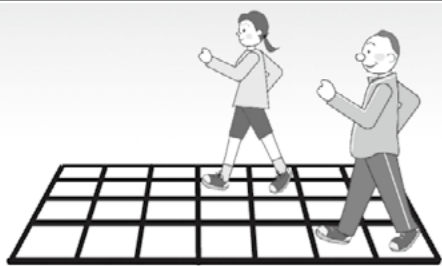
みんなで考える明日の健康るもい



体験! なっとく減塩な1日



あなたも「ふまねっとサポーター」



※詳しい内容は、広報るもい7月号「健康ひろば」でお知らせします。

施設案内

るもい健康の駅

留萌市花園町3丁目1-1
☎43-8121 / FAX43-8123

開館時間 9:00~17:00
水・木曜日は20:30まで開館

休館日 毎週月曜日、祝日、年末年始

主な施設 事務室、健康体験室、ホール、健康相談室、健康サロン、軽運動室

施設は無料でご利用できます

NPOスタッフが紹介する 「るもい健康の駅」おすすめスポット



NPOスタッフの
山崎です

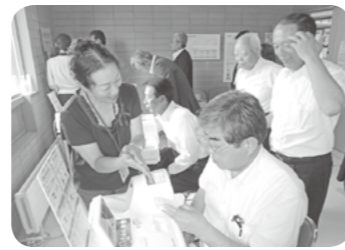
▲平成21年7月に全国では13番目、北海道では初の認証を受けて、健康づくりの新たな交流の場として「るもい健康の駅」が誕生。



軽運動室には、ウォーキングマシン5台、エアロバイク7台などを設置しており、有酸素運動が体験できます。



NPOスタッフの
向山です



健康体験室には、健康測定機器を設置しており、自分の健康状態や体調を管理しながら、健康づくりができます。



NPOスタッフの
田中です



健康サロンには、厨房などを設置しており、「食と健康」をテーマとした交流の場として広く活用できます。



NPOスタッフの
大西です



ホールでは、健康講話や運動教室などを定期的開催しており、市民に健康に関する学びの場を提供しています。



NPOスタッフの
紅屋です



せなみ すずむ
瀬波 進さん
(留萌市沖見町在住)

常連の利用者に聞きました 「るもい健康の駅」の魅力とは

長生きするためには、体が元気でないといけないので、日常の運動不足を補うために1日おきに来館しています。好きな時間に運動できて、なによりも無料でウォーキングマシンや健康測定機器などが利用できるのがうれしいです。健康の駅には知人も来ており、色々な話ができ、ストレス発散にもなっています。運動は継続が大切なので、これからも「るもい健康の駅」を利用します。

特集 5

■お問い合わせは コホートピア推進室 ☎56-1535まで

健康長寿のマチを目指そう!

るもい健康の駅で もっと健康 ずっと笑顔

この特集では、「るもい健康の駅」の指定管理者であるNPO法人るもいコホートピアの梅田治子事務局長が、施設の概要を皆さんにご紹介します。



家族での介助技術を学ぶ「介護教室」



◀インターネットを活用した運動プログラムで健康づくりを行うグループ

NPO法人るもいコホートピア

事務局長 梅田 治子さん



るもい健康の駅は「栄養・運動・感動」をテーマに、心と体の健康づくりを応援しています。

ここでは市民自らが集い、学習会や運動教室、研究などさまざまな活動を通じて自由に利用できる交流拠点となっています。



◀看護師と管理栄養士の健康アドバイスを受けている「るもい健康の駅」利用者



▲いつも笑顔で元気に活動しているふまねっとサークル

皆さんはご存知ですか? るもい健康の駅

るもい健康の駅がオープンして5年になりますが、まだ、どんな施設か知らない方も多いと思います。健康の駅は、自分のペースで健康づくりを行うことができる「健康づくり交流施設」です。

誰でも無料で利用できるだけではなく、予約や面倒な手続きも一切ありません。

「健康づくり」を始めるには、自分の健康状態を知ることが大切です。そのため、健康体験室に体組成計、血圧計、骨密度計などの健康測定機器を設置しています。

さらに、軽運動室にはウォーキングマシンやエアロバイクなどの運動機器を設置しています。

このほかにも健康の駅では、自分や家族の健康のこと、病気や治療について不安に思っていることなどを医師、看護師、主任ケアマネージャー、管理栄養士に無料で相談できます。

健康の駅は、市民の皆さんが気軽に来館できる健康づくりのホットスポットになるよう、日々努力していきますので、ぜひ「健康づくり」にご活用ください。