

運動教室に参加してみませんか？

参加費
無料

実施期間：2025年4月～2026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。参加するたび健康ポイントが貯まり、商品券（1万円相当）が10本当たる抽選にも参加できますのでぜひご参加ください。

各回30分前から受付します。

開催日(火曜日)	時間	場所	内容
4月22日	13:30～14:30	スポーツセンター	脳トレ運動
5月20日	14:30～15:30	るしんふれ愛パーク	ウォーキング
6月10日	10:30～11:30	はーとふる	健康ストレッチ
6月24日	14:30～15:30	るしんふれ愛パーク	パークゴルフ
7月22日	13:30～14:30	スポーツセンター	レク競技 (ボッチャ、ラダーゲッター)
8月26日	13:30～14:30	はーとふる	健康ストレッチ
9月9日	14:30～15:30	るしんふれ愛パーク	ウォーキング
9月30日	13:30～14:30	るしんふれ愛パーク	パークゴルフ
10月21日	13:30～14:30	スポーツセンター	ラージボール卓球
11月18日	13:30～14:30	スポーツセンター	グラウンドゴルフ
12月9日	10:30～11:30	はーとふる	健康ストレッチ
(翌)3月17日	13:30～14:30	スポーツセンター	グラウンドゴルフ



<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
- ・運動しやすい服装、靴

<留意事項>

- ※1、2月はお休みです。
- ※日程が変更になる場合もありますので、事前にお申込ください。
- ※るしんふれ愛パークの回が雨天の場合、場所と内容を変更します。
- ※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。

お申込み・お問い合わせ

留萌市市民課 電話：42-1805