



活用しよう！運動教室！

市では、生活習慣病の予防を目的として、国民健康保険加入者及び後期高齢者医療制度加入者を対象とした運動教室を開催しています。どんどん活用して、健康づくりを楽しみましょう！

問 市・市民課 TEL 42-1805

運動教室に参加してみませんか？（参加無料）

〈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 ・飲みもの
- ・運動しやすい服装 ・靴※

※会場がスポーツセンターの場合、必ず運動靴をお持ちください。



今年度は下記の日程で予定しております。

参加申し込みは市・市民課(42-1805)までお電話ください。

●運動教室スケジュール

	実施日	実施時間	場 所	内 容
令和7年	4月22日(火)	13:30~14:30	スポーツセンター	脳トレ運動
	5月20日(火)	14:30~15:30	るしんふれ愛パーク	ウォーキング
	6月10日(火)	10:30~11:30	はーとふる	健康ストレッチ
	6月24日(火)	14:30~15:30	るしんふれ愛パーク	パークゴルフ
	7月22日(火)	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(火)	13:30~14:30	はーとふる	健康ストレッチ
	9月9日(火)	14:30~15:30	るしんふれ愛パーク	ウォーキング
	9月30日(火)	13:30~14:30	るしんふれ愛パーク	パークゴルフ
	10月21日(火)	13:30~14:30	スポーツセンター	ラージボール卓球
	11月18日(火)	13:30~14:30	スポーツセンター	室内パークゴルフ&グラウンドゴルフ
	12月9日(火)	10:30~11:30	はーとふる	健康ストレッチ
令和8年	1月			なし
	2月			なし
	3月17日(火)	13:30~14:30	スポーツセンター	室内パークゴルフ&グラウンドゴルフ

※会場がるしんふれ愛パークの回で悪天候の場合、会場と内容を変更する場合がありますので、あらかじめ市・市民課まで参加の旨をご連絡ください。

たくさん参加して、豪華賞品をゲット！

運動教室に参加いただくと、1回につき、るもい健康ポイントが2ポイント発行されます。積極的に活用し、健康になりながら豪華景品をもらいましょう！詳しくは市・HPをご確認ください。

●ポイント事業への参加方法

- ①スマホで下記QRコードを読み取り、申込フォームから参加申請してください。
- ②運動教室等の市の健康づくり事業に参加し、ポイントを貯めてください。
- ③3ポイント以上貯まったポイントカードを、市・市民課（2番、3番窓口）まで提出してください。（提出期限：令和8年6月12日(金)）



景品

期間内にポイントカードを提出された方の中から、抽選で10名の方に**商店街振興組合商品券（10,000円分）**をプレゼントいたします。

なお、3ポイントにつき1口の応募となり、ポイントを貯めるほど**当選確率がアップ**します。みなさま、奮ってご参加ください。

- （※例）・10ポイント貯まったカードを市に提出 → 3口分の応募となります。
・10ポイント貯めて応募した方は、3ポイント貯めて応募した方の3倍の当選確率です。

●ともだちを誘って運動教室に行こう！

1年以上教室に参加していない方を誘い、一緒に参加された場合、紹介特典として両者に1ポイントずつプレゼントいたします。紹介特典は最大5ポイントまで獲得できますので、ぜひみなさまでお誘い合わせの上、ご参加ください。



●その他ポイントの貯め方

運動教室以外の市の健康づくり事業に参加した場合でも、ポイントが発行されますので、ぜひご活用ください。詳しくは市・HPをご確認ください。

- ・特定健診、または後期健康診査を受診する（最大3ポイント）
- ・ポイント事業対象となる健康づくりイベントに参加する（3ポイント）
- ・からだチェンジ教室に参加する（3ポイント）



◀運動教室に関する
ページ(市HP)QR



◀るもい健康ポイント事業に
関するページ(市HP)QR