



特集

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※
- 〈時間〉・13：30～14：30
(開始30分前から受付)



※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	場所	内容
令和8年	4月21日(火)	スポーツセンター	脳トレ運動
	5月12日(火)	るしんふれ愛パーク	ウォーキング
	6月2日(火)	はーとふる	健康ストレッチ
	6月23日(火)	るしんふれ愛パーク	パークゴルフ
	7月21日(火)	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18日(火)	はーとふる	健康ストレッチ
	9月1日(火)	スポーツセンター	レク競技(ボッチャ、ラダーゲッター)
	9月29日(火)	るしんふれ愛パーク	パークゴルフ
	10月27日(火)	スポーツセンター	ラージボール卓球
	11月17日(火)	スポーツセンター	室内パークゴルフ&グラウンドゴルフ
令和9年	1月		なし
	2月		なし
	3月16日(火)	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！

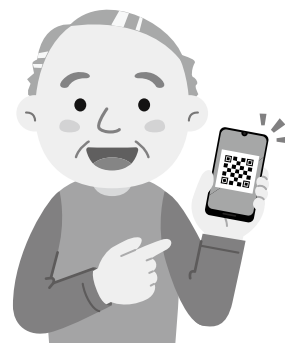
運動教室に参加いただくと、1回につきるもい健康ポイントが1ポイント発行されます。積極的に活用し、健康になりながら豪華景品をもらいましょう！

詳しくは市・HPをご確認ください。

昨年度とは内容が変わっていますのでご注意ください！

●ポイント事業への参加方法

- ①スマホで下記QRを読み取り、申込フォームから参加申請してください。
- ②運動教室など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。
- ③ポイントカードを、市・市民課（2番、3番窓口）まで提示してください。



景 品

3ポイント達成：お米券1枚（440円相当） ※なくなり次第終了

（国保加入者：先着100名 後期高齢医療制度加入者：先着100名）

10ポイント達成：商店街振興組合商品券2,000円分 ※なくなり次第終了

（国保加入者：先着20名 後期高齢医療制度加入者：先着20名）

●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2ポイントまで獲得できますので、ぜひ皆さん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5ポイント）
- ・健康相談会に参加する（1ポイント）
- ・からだチェンジ教室に参加する（3ポイント）※対象者のみ



◀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