

運動教室に参加してみませんか？

参加費
無料

実施期間：2026年4月～2027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。
るもい健康ポイントを1ポイント獲得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
R8年 4月 21日	13:30～14:30	スポーツセンター	脳トレ運動
R8年 5月 12日	13:30～14:30	るしんふれ愛パーク	ウォーキング
R8年 6月 2日	13:30～14:30	はーとふる	健康ストレッチ
R8年 6月 23日	13:30～14:30	るしんふれ愛パーク	パークゴルフ
R8年 7月 21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)
R8年 8月 18日	13:30～14:30	はーとふる	健康ストレッチ
R8年 9月 1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)
R8年 9月 29日	13:30～14:30	るしんふれ愛パーク	パークゴルフ
R8年 10月 27日	13:30～14:30	スポーツセンター	ラージボール卓球
R8年 11月 17日	13:30～14:30	スポーツセンター	室内パークゴルフ
R8年 12月 8日	13:30～14:30	はーとふる	健康ストレッチ
R9年 3月 16日	13:30～14:30	スポーツセンター	室内パークゴルフ



<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