

## 初心者向け 水中運動教室



**日時** 9月26日(月)10時～12時  
**場所** 市民プールらくあ  
**対象** 令和5年3月31日(金)時点で40歳以上の方  
 で、国民健康保険または後期高齢者医療制度  
 に加入している方  
**内容** インストラクターによる講話、ストレッチ、  
 初心者向けの簡単な水中運動  
**定員** 10人  
**参加料** 無料(入館料別途)  
**持ち物** 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物  
**申し込み** 8月31日(水)まで申し込  
 みフォームまたは電話で  
 国民健康保険グループ(☎⑧1  
 771)、健康長寿グループ(☎  
 ⑤1075)



▲申し込み  
フォーム

## からだスッキリ運動教室

**日時** 9月12日(月)10時～  
 11時30分  
**場所** 婦人センター  
**対象** 市内に居住する19  
 歳以上の方で、生活習  
 慣病が気になる方  
**内容** 家庭で行えるヨガ、10分健康講座  
 ※当日は、マスクをしながらできる運動をを行  
 います。  
**講師** インストラクター <sup>ふじもとち え こ</sup> 藤本智恵子さん  
**定員** 15人(定員を超えた場合は抽選)  
**参加料** 300円  
**持ち物** 飲み物、タオル  
 ※運動ができる服装でお越しください。  
 ※託児(定員6人)を希望する方  
 は申し込み時に申し出ください。  
**申し込み** 8月26日(金)まで申し込  
 みフォームまたは電話で健康推  
 進グループ(☎⑧0100)



▲申し込み  
フォーム

## 後期高齢者健康診査・歯科健診

**対象** 後期高齢者医療制度に加入している方  
**受診可能期限** 令和5年3月31日(金)まで  
**受診可能回数** 各1回



### 健康診査

検査内容	①健康診査 身長、体重、血圧、尿(たんぱく・糖)、 血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能) ②がん検診 肺がん、大腸がん、胃がん(胃バリウム または胃カメラ)、乳がん、子宮がん ※胃カメラは偶数月生まれの方が対象で す。 ※乳がんと子宮がんは偶数月生まれの女 性が対象です。
自己負担額	無料
持ち物	5月上旬に送付した健康診査受診券(水 色)、後期高齢者被保険者証
申込方法	登別・室蘭市内の実施医 療機関に直接申し込み <div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="font-size: small;">▶市公式 ウェブサ イト</span> </div>

### 歯科健診

検査内容	現在歯、義歯、かみ合わせの状態、口腔 衛生状況、歯周組織の状況
自己負担額	400円
持ち物	5月上旬に送付した歯科健診票(桃色)、 後期高齢者被保険者証、 介護保険手帳(要介護認定を受けている 方)、糖尿病連携手帳(糖尿病治療中の方)
申込方法	登別市内の実施歯科医療 機関に直接申し込み <div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="font-size: small;">▶市公式 ウェブサ イト</span> </div>

問い合わせ 健康長寿グループ(☎⑤1075)

皆様のプライバシーには最大限配慮いたします。

## のぼりべつ法律事務所

弁護士 八木橋俊輔 札幌弁護士会

離婚・相続・消費者被害・債務整理  
交通事故・その他

個人のお客様は初回無料です。

その他の相談も扶助制度が利用できる場合には無料となります。

<http://naboribetsu-law.jp/>

相談は  
要予約

**0143-83-7381**

月～金 9:00～17:30  
 ※夜間・土日は完全事前予約  
 登別市若山町4丁目40-5  
 メープル・ベットのワン303号

## 不動産査定・相談



情熱 情熱をもって 環境 地球全体を視野に入れて 誠実 誠実に

TEL 0143-85-5573

TEL 0143-82-5139

有会社 山土地不動産企画  
 YAMAJI 登別市中央町5丁目11-1

JOC常口アトムFC登別室蘭店  
 不動産売買仲介営業部  
 登別市若草町3丁目31-1

北海道知事免許 胆振(8)第690号 北海道宅地建物取引業協会会員 北海道不動産公正取引協議会加盟