

からだスツキリ運動教室

生活習慣病の予防や運動不足の解消に取り組んでみませんか。

日時 7月21日(金)10時~11時30分

場所 しんた21

対象 市内に居住する19歳以上で、生活習慣病が気になる方

内容 家庭で行えるストレッチ・筋力トレーニング、10分健康講話

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

インストラクター 佐々木博美さん

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下さい)

※託児(定員6人)を希望する方は申し込み時にお伝えください。

申し込み 6月30日(金)までに申し込みフォームまたは電話で健康推進グループ(☎0100)



◀からだスツキリ
運動教室参加
申し込みフォーム

まちなかホッと相談

寄ってけ〜る

〜アーニスでのお買い物ついでに
気軽にお話しませんか〜

住民の方が住み慣れた地域で安心して暮らすために、偶数月の15日(土・日曜日の場合は金曜日)に『総合相談窓口』を開設し、日常のお悩みに専門職が相談を受け付けます。血圧測定や詳しい個別相談もできます。お気軽にお声かけください。

日時 6月15日(木)13時30分~15時

場所 登別中央ショッピングセンター・アーニス1階
広場

内容 物忘れについてなど

問い合わせ

登別市地域包括支援センターあおい(愛桜)
(☎0511)

※次回の開催日は8月15日(木)を予定しております。



登別市観光 ボランティアガイド 養成講座開催について

登別温泉地獄谷周辺で観光客をご案内するボランティアガイドの養成講座を開催します。

- ・自らの健康を維持したい
- ・何か社会貢献したい
- ・一期一会を大切にしたい

など考えている方は、是非ご参加ください。

養成講座期間 7月~8月

講座回数 6回

場所 市民会館・のぼりん

申し込み 6月30日(金)まで

まつもと
松本さん(☎090-5956-0756)
おおひら
大平さん(☎080-6096-7451)

胆振から日本を元気に!

各種無料相談(平日・土曜)・出張相談を承ります。

- 離婚 ●相続・遺言 ●交通事故 ●刑事弁護
- 犯罪被害者支援 ●債務整理・過払金回収



弁護士 北海道みらい法律事務所

相談は要予約 ☎0143-83-6669

代表弁護士 増川 拓 弁護士 菊地 俊邦 弁護士 葛生 翔
(札幌弁護士会) (札幌弁護士会) (札幌弁護士会)

室蘭市東町2-27-4 セミナービル3階(東室蘭駅東口より徒歩1分・東室蘭郵便局となり) P有

<http://www.hokkaido-mirai.com/>

空き家相談・売却相談・リフォーム・相続・解体・片付け...

住まいのお困り事なんでもご相談ください!

金 土 日 10:00~15:00は

相談 アドバイザーが
お待ちしております!

相談は無料です。お気軽にご相談ください。



家のおてっだい
ie no otetsudai
登別市中央町4-11
アーニス1F
☎83-7502
家のおてっだい
について▶▶▶

