

特定健診を受診しましょう

特定健診は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病について調べる健診です。通院中の方も対象になりますので、ぜひ受診してください。

対象 国民健康保険に加入している40歳以上の方
※詳しくは、5月に対象となる方にA4サイズの封筒（オレンジ色）で送付している受診券に同封の案内文をご覧ください。

問い合わせ 国民健康保険グループ（☎01771）

からだスッカリ運動教室

日時 5月26日(月)10時～11時30分

（9時45分～55分受け付け）

場所 しんた21 **対象** 19歳以上の市民

内容 インストラクター藤本智恵子さんによる家庭で行えるストレッチ・ヨガ、10分健康講話

定員 20人（申し込み順） **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10人）を希望する方は申し込み時に申し出てください。

申し込み 5月9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

（☎01000）



かるやか元気塾

『かるやか元気塾』に参加して、フレイルを予防し、元気に自分らしい生活を目指しませんか。

日程・場所（時間10時～12時）

内容 (各回体操あり)	市民会館	鷺別コミュニティセンター	ヌプル
フレイルについて	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)
運動について、 体力測定	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)
栄養について	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)
認知症について	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)
飲み込み・お口の健康について	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)

定員 各40人 **対象** 原則65歳以上の方

持ち物 マスク、タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装と靴

申し込み 5月16日(金)までに申し込みフォームまたは電話で健康長寿グループ（☎01075）



ブックファーム あーにす

～登別市市民自治推進委員会～

親子で読書に親しめる空間になっていますので、ぜひお立ち寄りください。読み聞かせ活動団体の『おはなしりぼん』による読み聞かせもあります。

日時 5月17日(土)10時～12時（出入り自由）

場所 アーニス2階（観光経済部執務室となり）

問い合わせ 市民協働グループ（☎01079）

シニアウオーキング体験

日時	コース（集合場所）
6月3日(火) 10時～11時30分	鷺別川コース (鷺別コミュニティセンター)
6月4日(水) 10時～11時30分	幌別川コース (市民会館)
6月5日(木) 10時～11時30分	登別漁港コース (ヌプル)

対象・定員 後期高齢者医療制度加入者・各日10人

内容 健康講話、体操、ウオーキング（40分程度）

申し込み 5月30日(金)までに申し込みフォームまたは電話で健康長寿グループ（☎01075）



▲申し込みフォーム

新緑を楽しむウオーキング体験

日時	コース（集合場所）
6月6日(金) 10時～12時	亀田記念公園フジの花&森林浴コース (亀田記念公園かめだわんパーク)
6月20日(金) 10時～12時	川上公園&幌別ダムコース (しんた21)
7月4日(金) 10時～12時	鷺別川沿いコース (鷺別コミュニティセンター)

対象 国民健康保険加入者

定員 各日10人

内容 健康講話、ウオーキング体験

申し込み 5月30日(金)までに申し込みフォームまたは電話で国民健康保険グループ（☎01771）



▲申し込みフォーム

のぼりべつこくほ&後期健康チャレンジウオーキング2025

～歩いて、健康になって、
登別ブランド推奨品をゲットしよう！～

問い合わせ

国民健康保険グループ（☎01771）

健康長寿グループ（☎01075）

1カ月間ウオーキングに取り組み、歩数に応じて抽選で登別ブランド推奨品が当たります。

ぜひご参加ください。

期間 6月1日(日)～30日(月)

対象 国民健康保険に加入している方または後期高齢者医療制度に加入している方

申込方法 7月1日(火)～11日(金)に①申し込みフォームから申請②市公式ウェブサイトに掲載または国民健康保険グループ、健康長寿グループ、各支所、市民プールに備え付けの『歩数記録表』に1カ月間の歩数を記入し、国民健康保険加入者は国民健康保険グループ、後期高齢者医療制度に加入している方は健康長寿グループに提出

※各グループのほか、各支所、市民プールに提出することもできます。



▲申し込みフォーム（国民健康保険加入者用）



▲申し込みフォーム（後期高齢者医療制度加入者用）