



令和8年度健康教室・保健事業のご案内

かろやか元気塾

保健師や管理栄養士、リハビリテーション専門職等による健康講話や体操、レクリエーションなどを行います。

会場		
イオン登別店	市民会館	ヌプル
5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)
6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)
7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)
9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)

イオン :13:30~15:00
市民会館・ヌプル:10:00~11:30

シニア運動教室

(10月~3月)

運動インストラクターを講師に迎え、ストレッチや筋力トレーニングなど、ご自宅でもできる簡単な運動を市内数カ所の会場で行います。冬場の運動不足を解消しましょう！



詳しくは、広報のぼりべつ9月号などでお知らせします！

ウォーキング教室

ウォーキングには、筋力の向上や、フレイル、認知症、骨粗鬆症の予防などの効果が期待できるとされています。一緒にウォーキングをしてみませんか。



日程	コース・内容
5/1(水)	登別桜並木コース(★バス移動あり)
6/19(水)	幌別川コース(ノルディックウォーキング体験)
7/1(木)	鷺別海岸コース
10/1(木)	消防庁舎見学コース
10/16(金)	亀田公園コース(ノルディックウォーキング体験)

シニアモルック体験

モルックとはフィンランド発祥のスポーツです。ルールの説明とゲーム形式の対戦を行います。

日程	場所
6/3(水)	鷺別コミュニティセンター
6/4(木)	ヌプル
6/5(金)	市民会館



各種教室は申し込みが必要となります。

詳しくは「広報のぼりべつ」をご覧ください。電話で申し込みください。

問い合わせ 登別市保健福祉部健康長寿グループ ☎57-1075