

夏の海岸ウォーキング体験
どこまで歩けるか挑戦！
海と空を感じる鷺別海岸コース

日時 7月1日(水)10時～12時
集合場所 鷺別コミュニティセンター
内容 健康講話、血圧測定、ウォーキング体験
※雨天時は、屋内で軽運動を実施。
対象・定員 国民健康保険加入者・10人、後期高齢者医療制度加入者が65歳以上の社会保険加入者・10人
申し込み 6月26日(金)までに申し込みフォームか電話で国民健康保険グループ(☎⑤1771)・健康長寿グループ(☎⑤1075)



▲申し込みフォーム

のぼりべつこくほ健康ポイント事業
健診を受けて、健康グッズをゲットしよう！

健診を受けて、市主催のウォーキング体験や健康計測会に参加するなどの『健康づくり』にチャレンジすると抽選で健康グッズなどが当たります。
対象 40歳以上(昭和62年3月31日以前生まれの方)で令和8年12月末時点で登別市国民健康保険に加入している方
申し込み 4月送付の特定健康診査受診券に同封、国民健康保険グループで配布の専用応募用紙に必要事項を記入し、12月28日(月)までに申し込みフォームや郵送、持参で同グループ(☎⑤1771)



▲申し込みフォーム

のぼりべつ後期健康ポイント事業
健診を受けて、防災グッズを手に入れよう

健診を受けて、後期高齢者歯科健診の受診、市主催の健康教室や保健事業、通いの場への参加など『健康づくり』にチャレンジすると抽選で防災グッズや登別のおいしい物詰め合わせなどが当たります。
対象 令和8年12月末時点で後期高齢者医療制度に加入している方
申し込み 5月送付の後期高齢者健康診査受診券に同封、健康長寿グループ・各支所で配布の専用応募用紙に必要事項を記入し、令和9年1月8日(金)までに申し込みフォームや郵送、持参で各支所・同グループ(☎⑤1075)



▲申し込みフォーム

『生きることを支え合う』
自殺対策講演会&マンドリン演奏会

自分自身や家族、友人などの心身の健康を保つためにできることを学び、マンドリン演奏で心身ともにリラックスしませんか。
日時 7月2日(木)14時～15時40分
場所 しんた21
内容 精神保健福祉士佐々木涼さんによる『ここに寄り添う「傾聴」について』、コンパニア・デ・マンドリーナによるマンドリン演奏
定員 80人
申し込み 6月26日(金)までに申し込みフォームか電話で健康推進グループ(☎⑤0100)



▲申し込みフォーム

栄養講座 🍷 おむすび 🍷

調理実習や講話などを通して、健康に役立つ栄養の知識を身につけられる講座です。
日時 7月3日(金)10時～13時
場所 しんた21
対象 19歳以上の市民
内容 調理実習(ワザありおいしく減塩メニュー)、講話(減塩の効果・コツについて)
定員 12人(定員を超えたときは抽選)
参加料 500円
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、上履き、飲み物
申し込み 6月12日(金)までに申し込みフォームか電話で健康推進グループ(☎⑤0100)



▲申し込みフォーム

認知症カフェをご存じですか

『認知症カフェ』とは、認知症の方やその家族、認知症予防に興味のある方、地域住民など、誰でも気軽に集える場所です。
認知症の相談ができる専門職もいますので、集まっておしゃべりをしたり、日ごろの悩みを相談することもできます。ぜひお気軽にお越しください。
※各カフェでは参加料100円がかかります。
※開催日時・場所は、変更となることがあります。事前にお問い合わせください。

○ミナカフェ

日時 毎月第2・第4木曜日13時30分～15時
場所

- ・第2木曜日 特別養護老人ホームわかくさ(若草町2丁目11-1)
- ・第4木曜日 コミュニティセンター若草会館(若草町2丁目2-7)

問い合わせ 地域包括支援センター『けいあい』(☎②5005)

○ゆ〜カフェ

日時 毎月第2水曜日13時30分～15時
場所 サービス付き高齢者向け住宅チエロ登別(柏木町4丁目33-9)

問い合わせ 地域包括支援センターゆのか(☎⑧2106)

○Kunaw

日時 毎月第1・第3水曜日10時～12時
場所 緑風園サテライト型特別養護老人ホーム二ナルカの里(千歳町2丁目11-10)

問い合わせ 地域包括支援センターあおい(愛桜)(☎⑧0511)

行政サービスに関することでお困りの際は、お問い合わせフォームを活用ください。



▲お問い合わせフォーム

