

**特別養護老人ホームわかくさ  
開設10周年記念講演**

**日時** 5月16日(木)14時(開場13時30分)  
**場所** 特別養護老人ホームわかくさ  
**講演** 老後も安心して暮らせる地域をつくる  
**講師** 登別市社会福祉協議会  
 常務理事・事務局長 藤江紀彦さん  
 ※当日は公共交通機関や徒歩での来所をお願いします。  
**問い合わせ** 特別養護老人ホームわかくさ  
 (☎0111)

**子宮頸がん予防についての講演会**

子宮頸がんの予防について理解を深めてみませんか。  
**日時・場所** 5月18日(土)14時～・しんた21  
**講演** 子宮頸がんは予防できる～HPVワクチンと検診で  
 予防しよう！～  
**講師** 製鉄記念室蘭病院産婦人科長 春日美貴子さん  
**定員** 80人  
**申し込み** 5月16日(木)までに申し込みフォー  
 ムで健康推進グループ(☎0100)



**春です！健康な体をつくるために運動をしましょう**

**のぼりべつこほ健康チャレンジウォーキング2024  
のぼりべつ後期健康チャレンジウォーキング2024**  
 ～健康になって、登別ブランド推奨品をゲットしよう！～

1カ月で5万歩以上歩くと、歩数に応じて抽選で登別ブランド推奨品などが当たります。  
**期間** 6月1日(土)～30日(日)  
**対象** 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  
**申込方法** 市公式ウェブサイト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、らくあに備え付けの『歩数記録表』に1カ月間の歩数を記入し、7月1日(月)～12日(金)に申し込みフォーム、国民健康保険グループ、健康長寿グループ、各支所、らくあのいずれかに提出  
**問い合わせ** 国民健康保険グループ(☎1771)、健康長寿グループ(☎1075)



**からだスッカリ運動教室**

**日時・場所** 6月11日(火)10時～11時30分(9時45分受付)・しんた21  
**対象** 19歳以上の市民  
**内容・講師** 家庭で行えるストレッチ・エクササイズ、10分健康講話・佐々木博美さん  
**定員・参加料** 20人・300円  
**持ち物** 飲み物、タオル、運動ができる服装  
 ※託児(定員6人)希望の方はお申し出ください。  
**申し込み** 5月1日(火)～24日(金)に申し込みフォームまたは電話で健康推進グループ(☎0100)



**市民プール水中運動教室助成制度をご利用ください**

**対象** 次の全ての要件を満たす方  
 ・令和7年3月までに3カ月連続で教室に参加する方  
 ・令和5・6年度中に特定健診などを受診した方  
 ・市保健師または管理栄養士の健康相談を受ける方  
 ・国民健康保険税または後期高齢者医療保険料の滞納がない方  
**助成額** 5,400円(年間)  
**申込方法** 事前に市役所またはらくあに備え付けの申請書に必要事項を記入し健診結果の写しを添え、国民健康保険グループまたは健康長寿グループに提出  
**申込期限** 令和7年1月31日(金)まで  
**問い合わせ** 国民健康保険グループ(☎1771)、健康長寿グループ(☎1075)

**初心者向けシニアウォーキング体験に参加しませんか**

**日時・コース(集合場所)(時間10時～11時30分)**  
 ・5月28日(火)・富士町コース(市民会館)  
 ・5月29日(水)・鷺別川コース(鷺別コミュニティセンター)  
 ・5月30日(木)・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10人  
**内容** 健康講話、体操、ウォーキング(30分程度)  
**申し込み** 5月20日(月)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(☎1075)



**新緑を楽しむウォーキング体験に参加しませんか**

**日時・コース(集合場所)**

日時	コース(集合場所)
5月31日(金) 9時30分～12時	地獄谷バスツアーコース (市役所玄関ロビー) ※バス移動。
6月14日(金) 10時～12時	亀田記念公園フジの花&森林浴コース (かめだわんパーク)

**対象** 国民健康保険加入者  
**内容** 健康講話とウォーキング体験(地獄谷バスツアーコースは地獄谷の散策と大湯沼川天然足湯の体験)  
**定員** 各日10人  
**申し込み** 5月24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(☎1771)



**『かるやか元気塾』に参加しませんか**

フレイル予防や認知症予防について学びましょう。  
**場所・日程・内容(時間10時～12時・定員各30人)**

市民会館	鷺別コミュニティセンター	ヌプル	内容(各回体操あり)
5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	フレイルについて
6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	運動について、体力測定
7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	栄養について
9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	認知症について
10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	飲み込み・お口の健康

**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17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(☎1075)

