るもい健康の駅便り

7月前イベントカレンダー

1	(火)	
2	(7 K)	10:00~RAC13:00~ラジオ体操18:00~夜間エクササイズ
3	(木)	▶ 10:00~るもねっと教室
4	(金)	オレンジカフェ
5	(土)	基礎老年医学講座 市民BLS/AED体験講習会
6	(日)	
7	(月)	休館
8	(火)	
9	(7 K)	▶ 10:00~RAC▶ 13:00~ラジオ体操▶ 18:00~夜間エクササイズ
10	(木)	▶ 10:00~るもねっと教室
11	(金)	
12	(土)	
13	(日)	
14	(月)	休館
15	(火)	
16	(7 K)	▶ 10:00~RAC▶ 13:00~ラジオ体操▶ 18:00~夜間エクササイズ
17	(木)	▶ 10:00~るもねっと教室
18	(金)	
19	(土)	マンスリー健康講話
20	(日)	
21	(月)	休館 <海の日>
22	(火)	
23	(7K)	10:00~RAC13:00~ラジオ体操18:00~夜間エクササイズ
24	(木)	▶ 10:00~るもねっと教室
25	(金)	
26	(土)	
27	(日)	
28	(月)	休館
29	(火)	
30	(7 K)	▶ 10:00~RAC▶ 13:00~ラジオ体操▶ 18:00~夜間エクササイズ
31	(木)	▶ 10:00~るもねっと教室

~新型コロナ対策のお知らせとお願い~

- ・各イベントには人数制限があります。事前にご予約ください。
- ・来館時はマスクをご持参ください。
- ・また手指消毒、体温と体調の確認を行います。



オレンジカフェ留萌 in 見晴センター

【見晴町1丁目83-5】

定員25名

4日(金) 13:30~15:30

テーマ 「認知症サポーター養成講座」

講師 札幌医科大学 名誉教授 小海 康夫 氏

認知症を正しく理解し「みんなが安心して暮らせるまちづくり」を目指して、 認知症の人やそのご家族を地域で支える「応援者」を養成する講座です。

レクリエーション

「リズムずむ♪音楽とリズムで元気になろう」

橋場 麻智子 氏・野呂田 日出子 氏



基礎老年医学講座⑦ (全12回)

5日(土) 9:30~11:30 <u>定員22名</u>

テーマ 「『老化』とはなにか」

細胞・組織・臓器の基礎の理解

老化の科学と高齢者の特徴

講 師 札幌医科大学 名誉教授 **小海 康夫** 氏 費 用 1回500円(12回分一括払い5,000円)

高齢期の疾患の理解を深めるため、身体構造と加齢との関連が深い様々な身体 変化の特徴や病気に関する知識をわかりやすく学習する講座です。

※「ふまねっとサポーター・インストラクター」「認知症サポーター」 「認知症サポーター養成講座 受講予定」の方は参加無料



市民BLS/AED体験講習会

5日(土) 13:00~14:30

定員3名

講師留萌市立病院

NPO法人るもいコホートピア

あなたの大切な方が突然目の前で倒れた時に役立つ知識と実際の技術を少人数 制で体験できます。



マンスリー健康講話

19日(土) 13:00~14:00 定員20名

テーマ 「栄養素としてのタンパク質について

理解を深め、健康維持につなげましょう」

講 師 札幌医科大学 名誉教授

理学博士 相馬 仁氏

毎日の食事でとらなければならない栄養素がいくつか存在します。その中で、三大栄養素である炭水化物・脂質・タンパク質は、バランスよく摂取しなければなりません。今、シニア世代でタンパク質が不足しがちであると言われています。摂取したタンパク質は体内でどう使われ、いかに健康を保つ役割を発揮するかをお伝えします。良質と言われるタンパク質を含む食材もご紹介します。また、楽しく食事をすることは、健康維持にもつながります。なぜそうなるのかご説明します。食事を通して健康を維持していただけるよう願っています。

館内

・ みなさんの健康づくりをサポートします!

▼ ホール



毎週水曜日は《講師のいない自由参加型》の運動教室を開催!

参加無料

- ▶ 10:00~11:30 RAC (るもいアンチエイジングクラブ)
- ▶ 13:00~13:30 ラジオ体操
- ▶ 18:00~20:00 夜間エクササイズ (ご自宅にあるDVD等の持ち込みもOK!)

筋力トレーニング、有酸素運動、エアロビクス、ヨガ、等の運動DVDを大画面で楽しむ ことができます。開催時間内であれば途中参加もOKです!お気軽にご参加ください。

健康体験室



今の自分の体の状態を知り 健康管理にお役立てください!

体組成計(体内の筋肉量・脂肪量を測定) ※裸足で測定

ペースメーカーの方は利用不可/18歳~

- ▶血圧計 血液循環測定もできます
- ▶骨密度 ※裸足で測定/20歳~



いただけます。

◀ 健康サロン

- ▶ テーブル 8台
- ▶イス 32個

▼ より道の部屋



- ▶健康情報を閲覧できるよう図書やPC を設置しています。読書や休憩にもご 利用いただけます。
- ▶お茶やコーヒーのセルフコーナーも ありますので、お気軽にご利用下さい。



●厨房

使用目的が「高齢者の集い」、「食と健康 にちなんだ調理」の場合1時間500円で 貸出しいたします。

館内

軽運動室

有酸素運動を体験して≪運動習慣を身につける≫きっかけづくりに!



ウォーキングマシン5台



エアロバイク4台



ストレッチルーム



更衣室(男女あり)

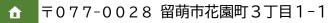
← 軽運動室について

- ・室内履きの運動靴をご持参ください ・運動前には血圧測定をお願いします ・混雑時は30分を目安に交代してください ・ウォーキングマシンは
- ① 中学生からご利用いただけます ② ペースメーカーの方は利用できません ③ 6km以下で《歩いて》ください
- ◎団体で健康体験室、軽運動室を利用される場合は事前に連絡をお願いします。
- ◎貸館の申込みには「施設利用兼講師依頼申込書」を事前に提出。HPでもダウンロード可。
- ※コロナウイルス感染拡大予防のため人数制限がありますので事前にご相談ください。





火曜~日曜(月曜・祝日・年末年始 休館)9:00~17:00 (水曜のみ20:30まで)



75 0164-43-8121 FAX 0164-43-8123