

令和7年度「シニア健康づくり教室」後期講座のお知らせ

※老人福祉センター講座のご案内

- 対 象：満60歳以上の函館市、近郊にお住まいの方
- 受講料：無料
- 場 所：函館市総合福祉センター（あいよる 21）
- 持ち物：飲み物・運動靴・タオル等
- 函館市若松町33番6号
- 申込方法：電話または、直接窓口で申込み

お申込・お問合せ先

函館市総合福祉センター（あいよる21） 老人福祉センター

【電話】(0138)23-5997 【受付時間】 9:00～16:00

新規講座受講生募集

【くらしの安心安全講座】 歯科医師に学ぶお口の健康

■誤嚥性肺炎や、お口の機能が衰えるオーラルフレイル
予防の口腔ケアについてお話します。

- ◆日 時：10月8日(水)10:30～11:30
- ◆場 所：4階 会議室
- ◆講 師：函館市総合保健センター 歯科医師
- ◆持ち物：筆記用具・飲みもの
- ◆定 員：20名
- ◆申込受付：9月10日(水)より 9:00～16:00
電話または窓口でお申込ください。

☎(0138)23-5997

【くらしの安心安全講座】

音楽ユニット・カポの歌声ライブ

みんなで歌って元気になろう♪

■音楽ユニットカポの歌声ライブ3回目です。
思いっきり歌って楽しみましょう♪

- ◆日 時：11月28日(金)10:30～11:30
- ◆場 所：4階 集会室
- ◆講 師：音楽ユニットカポ
- ◆持ち物：筆記用具・飲みもの
- ◆申込受付：電話または窓口で受付中です。

☎(0138)23-5997

※前回申込された方は申込不要で、ご参加できます。

9月からの講座日程表

(※新規講座は黄色の塗りつぶし部分です)

開催月	講座・教室名	開催予定日	開催時間	定員	会 場	講師名	受付開始日
9月	栄養講座(調理実習)② ※	9月 3日(水)	10:00～12:00	15	3階 技能習得室	木幡 恵子	講座終了
	シニアのフィットネス ①	9月10日(水)	13:30～14:30	25	2階 集会室	深井 純子	定員/募集終了
	シニアのためのスマホ教室 ※ ～詐欺被害にあわないために～	9月17日(水)	13:00～15:00	20	4階 集会室	ソフトバンク スマホアドバイザー	8/20(水)より 受 付中
	ゆるやかヨガ ②	9月24日(水)	13:30～14:30	25	2階 集会室	吉川恵里子	定員/募集終了
10月	タオル体操 ①	10月 1日(水)	13:30～14:30	50	5階 多目的ホール	水谷眞貴子	定員/募集終了
	歯科医師に学ぶお口の健康※	10月 8日(水)	10:30～11:30	20	4階 会議室	総合保健センター 歯科医師	9/10(水)より受付
	シニアのフィットネス ②	10月15日(水)	13:30～14:30	25	2階 集会室	深井 純子	定員/募集終了
	ゆるトレーニング ①	10月29日(水)	13:30～14:30	50	5階 多目的ホール	吉村 太朗	10/1(水)より①②受付
11月	タオル体操 ②	11月 5日(水)	13:30～14:30	50	5階 多目的ホール	水谷眞貴子	定員/募集終了
	楽しく踊って健康づくり ①	11月12日(水)	13:30～14:30	30	5階 多目的ホール	瀬野のぶ子	10/8(水)より①②受付
	ゆるトレーニング ②	11月19日(水)	13:30～14:30	50	5階 多目的ホール	吉村 太朗	10/1より
	栄養講座(調理実習)③ ※	11月26日(水)	10:00～12:00	15	3階 技能習得室	木幡 恵子	募集中
	みんなで歌って元気になろう ※	11月28日(金)	10:30～11:30	40	4階 集会室	音楽ユニットカポ	募集中
12月	楽しく踊って健康づくり ②	12月10日(水)	13:30～14:30	30	5階 多目的ホール	瀬野のぶ子	10/8より
2月	無理なく運動・笑顔で健康①	2月25日(水)	13:30～14:30	50	5階 多目的ホール	水谷眞貴子 外館 静代	1/28(水)より①②受付
3月	無理なく運動・笑顔で健康②	3月11日(水)	13:30～14:30	50	5階 多目的ホール		