

# 令和8年度「シニア健康づくり教室」・「くらしの安心安全講座」開催予定表

※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
- 場所：函館市総合福祉センター(あいよる 21)  
函館市若松町33番6号
- 受講料：無料
- 持ち物：飲み物・運動靴・タオル等
- 申込み：電話または直接窓口で受付いたします

申込・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】 9:30~16:00
---------	---

開催月	講座名	開催日時		会場	定員	講師名	受付開始日
4月	楽しい脳トレ体操 ①	4月 8日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	水谷真貴子 外館 静代	※予約不要 直接会場へ
	シニアのための健康体操 ①	4月22日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	佐藤 崇生	4/2(木) 9:30より 電話受付
5月	楽しい脳トレ体操 ②	5月13日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	水谷真貴子 外館 静代	※予約不要
	シニアのための健康体操 ②	5月20日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	佐藤 崇生	空席がある場合受付
	理学療法士に学ぶ講座① ※ ◆バランスチェックと実践トレーニング	5月27日(水)	13:30~14:30	4階 集会室	25	竹内 光	4/22(水) 9:30より 電話受付
6月	シニアのためのスマホ教室 ※ ◆スマホの基本操作を学ぼう	6月4日(木)	13:00~15:00	1階 集会室	20	ソフトバンク スマホアドバイザー®	5/1(金) 9:30より 電話受付
	シニアのための健康体操 ③	6月17日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	佐藤 崇生	空席がある場合受付
	理学療法士に学ぶ講座② ※ ◆科学的根拠に基づくストレッチを学ぶ	6月24日(水)	13:30~14:30	2階 集会室	25	竹内 光	空席がある場合受付
7月	シニアのためのスマホ教室 ※ ◆スマホの基本操作とサギ対策	7月1日(水)	13:00~15:00	4階 会議室	20	ソフトバンク スマホアドバイザー®	空席がある場合受付
	ゆるやかヨガ ①	7月 8日(水)	13:30~14:30	2階 集会室	20	吉川恵里子	6/3(水) 9:30より 電話受付
	栄養講座(講話)① ※	7月10日(金)	13:30~14:30	2階 第1会議室	15	木幡 恵子	6/11(木) 9:30より 電話受付
	終活講座 ① ※ ◆エンディングノートと終活のヒント	7月22日(水)	13:30~14:30	2階 第2会議室	20	丸山 信子	6/24(水) 9:30より 電話受付
8月	すこやか気功 ①	7月29日(水)	13:00~14:00	2階 集会室	20	信田ゆかり	7/1(水) 9:30より 電話受付
	ゆるやかヨガ ②	8月 5日(水)	13:30~14:30	2階 集会室	20	吉川恵里子	空席がある場合受付
	歌楽ひろば ※ ♪歌でいきいき楽しい時間を	8月19日(水)	13:30~14:30	4階 会議室	40	相田 日芽	7/15(水) 9:30より 電話受付
	すこやか気功 ②	8月26日(水)	13:00~14:00	2階 集会室	20	信田ゆかり	空席がある場合受付
9月	終活講座 ② ※ ◆自分に合った終活を考えよう	8月27日(木)	13:30~14:30	2階 第2会議室	20	丸山 信子	空席がある場合受付
	シニアのフィットネス ①	9月 2日(水)	13:30~14:30	2階 集会室	25	深井 純子	8/5(水) 9:30より 電話受付
	栄養講座(調理実習)② ※	9月 9日(水)	10:00~12:00	3階 技能習得室	15	木幡 恵子	空席がある場合受付
	歌楽ひろば ※ ♪歌でいきいき楽しい時間を	9月25日(金)	13:30~14:30	4階 会議室	40	相田 日芽	受付可能
10月	リズムエクササイズ①	9月30日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	外館 静代	※予約不要
	ゆるトレーニング ①	10月 7日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	吉村 太朗	9/10(木) 9:30より 電話受付
	シニアのフィットネス ②	10月14日(水)	13:30~14:30	2階 集会室	25	深井 純子	空席がある場合受付
	シニアのためのスマホ教室 ※ ◆スマホの基本と防災	10月23日(金)	13:00~15:00	4階 会議室	20	ソフトバンク スマホアドバイザー®	空席がある場合受付
11月	リズムエクササイズ ②	10月28日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	外館 静代	※予約不要
	タオル体操 ①	11月 4日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	水谷真貴子	※予約不要
	ゆるトレーニング ②	11月11日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	吉村 太朗	空席がある場合受付
	栄養講座(調理実習)③ ※	11月18日(水)	10:00~12:00	3階 技能習得室	15	木幡 恵子	空席がある場合受付
12月	楽しく踊って健康づくり ①	11月25日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	40	瀬野のぶ子	11/4(水) 9:30より 電話受付
	タオル体操 ②	12月 2日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	水谷真貴子	※予約不要
2月	楽しく踊って健康づくり ②	12月 9日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	40	瀬野のぶ子	空席がある場合受付
2月	無理なく運動・笑顔で健康①	2月24日(水)	13:30~14:30	5階 多目的ホール	50	水谷真貴子 外館 静代	※予約不要 直接会場へ
3月	無理なく運動・笑顔で健康②	3月 3日(水)	13:30~14:30		50		