

令和4年度 「シニア健康づくり教室」「くらしの安心安全講座」 日程表

※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33-6
- 時 間 : 午後1時～2時（ハンドベルは午前10:30～11:30）
- 受講料 : 無料
- 持ち物 : マスク着用・飲み物・タオル
- 申込 : 電話または、直接窓口で申込んでください。

| | |
|---------|------------------------------|
| 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 〉 23-5997 午前9時～午後4時 |

（※印の講座は、くらしの安心安全講座）

| 開催月 | 講 座 名 | 開催日（曜） | 講 師 名 | 定員 | 会 場 | 申込開始 |
|----------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------------|----|-----------|--------|
| 4 | ゆるやかヨガ | 4月13日（水） | ヨガ講師 吉川恵理子 | 20 | 2F 集会室 | 3月23日 |
| | 脳トレ体操 | 4月27日（水） | シナプソロジーインストラクター 水谷真貴子・外館静 | 35 | 5F 多目的ホール | 3月30日 |
| 5 | すこやか気功 | 5月11日（水） | 日本健康太極拳協会師範 信田ゆかり | 20 | 2F 集会室 | 4月13日 |
| | リズムエクササイズ | 5月25日（水） | インストラクター 外館静代 | 35 | 5F 多目的ホール | 4月27日 |
| 6 | フォークダンス | 6月 1日（水） | 函館フォークダンス協会 武知美和子 | 30 | 5F 多目的ホール | 4月27日 |
| | 理学療法士に学ぶ講座 ※ | 6月15日（水） | 平山医院理学療法士 竹内 光 | 20 | 2F 集会室 | 5月10日 |
| | 元気なうちから健康づくり 「フレイル予防エクササイズ」 | 6月29日（水） | フィットネススタジオ ジョイ主宰 健康運動指導士 原崎千鶴 | 20 | 2F 集会室 | 5月25日 |
| 7 | フラダンス | 7月 6日（水） | ハイビスカス 川上ミチノ | 20 | 2F 集会室 | 6月1日 |
| | タオル体操 | 7月20日（水） | タオル体操講師 水谷真貴子 | 35 | 5F 多目的ホール | 6月21日 |
| 8 | 高齢期の栄養 ※ | 8月 1日（水） | 北海道栄養士会函館支部 木幡恵子 | 15 | 2F 集会室 | 7月6日 |
| | 理学療法士に学ぶ講座 ※ | 8月17日（水） | 平山医院理学療法士 竹内 光 | 20 | 2F 集会室 | 7月20日 |
| | 無理なく運動・笑顔で健康 I | 8月31日（水） | レクリエーションコーディネーター 水谷真貴子・外館静代 | 35 | 5F 多目的ホール | 8月2日 |
| 9 | ハンドベルを楽しもう （午前10:30） | 9月 6日 （火） | アートスペース カポ | 10 | 4F 会議室 | 8月2日 |
| | ゆるやかヨガ | 9月14日（水） | ヨガ講師 吉川恵理子 | 20 | 2F 集会室 | 8月17日 |
| | 元気なうちから健康づくり 「フレイル予防エクササイズ」 | 9月28日（水） | フィットネススタジオ ジョイ主宰 健康運動指導士 原崎千鶴 | 20 | 2F 集会室 | 8月31日 |
| 10 | すこやか気功 | 10月12日（水） | 日本健康太極拳協会師範 信田ゆかり | 20 | 2F 集会室 | 9月14日 |
| | 交通安全 ※ | 10月19日（水） | 市役所市民部交通安全課 | 20 | 2F 集会室 | 予約不要 |
| | タオル体操 | 10月26日（水） | タオル体操講師 水谷真貴子 | 35 | 5F 多目的ホール | 9月28日 |
| 11 | 高齢期の栄養 ※ | 11月 2日（水） | 北海道栄養士会函館支部 木幡恵子 | 10 | 3F 技能習得室 | 9月28日 |
| | 終活について学ぶ講座 ※ | 11月 9日（水） | 法テラス函館支部 阿比留弁護士 | 50 | 5F 多目的ホール | 10月1日 |
| | フォークダンス | 11月16日（水） | 函館フォークダンス協会 武知美和子 | 30 | 5F 多目的ホール | 10月12日 |
| | リズムエクササイズ | 11月30日（水） | インストラクター 外館静代 | 35 | 5F 多目的ホール | 10月26日 |
| 12 | 楽しく踊って健康づくり | 12月 7日（水） | 日本スポーツ協会指導員 瀬野のぶ子 | 30 | 5F 多目的ホール | 11月2日 |
| | ハンドベルを楽しもう （午前） | 12月20日 （火） | アートスペース カポ | 10 | 4F 会議室 | 11月16日 |
| R5年 1 | 高齢期の栄養 ※ | 1月25日（水） | 北海道栄養士会函館支部 木幡恵子 | 15 | 2F 集会室 | 12月7日 |
| 2 | 無理なく運動・笑顔で健康 II | 2月22日（水） | レクリエーションコーディネーター 水谷真貴子・外館静代 | 35 | 5F 多目的ホール | 1月25日 |
| 3 | ハンドベルを楽しもう （午前） | 3月 7日（火） 10:30～11:30 | アートスペース カポ | 10 | 4F 会議室 | 2月1日 |
| | 楽しく踊って健康づくり | 3月22日（水） | 日本スポーツ協会指導員 瀬野のぶ子 | 30 | 5F 多目的ホール | 2月22日 |

*** 新型コロナウイルス感染拡大防止のため ***

- ◇ 当日、発熱や咳等、体調不良のある場合は、ご参加をご遠慮願います。
- ◇ 感染状況により、変更や中止する場合がありますので、ご了承願います。