

# 令和5年度 老人福祉センター「シニア健康づくり教室」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      ○ 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・タオル・上靴等  
 ○ 事前予約制ですので、申込開始時に電話または窓口でお申込ください。

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 (月曜日休館)

開催月	講 座 名	開催日	時間	定員	会 場	申込開始
4	すこやか気功	4月12日(水)	13:00～14:00	20	2階 集会室	3月15日
	脳トレ体操	4月26日(水)	13:00～14:00	35	5階・多目的ホール	4月4日
5	シニアのための健康体操	5月17日(水)	13:00～14:00	30	5階・多目的ホール	4月18日
	ハンドベル (午前10:30)	5月23日(火)	10:30～11:30	10	2階 第1会議室	4月25日
	フォークダンス	5月24日(水)	13:00～14:00	20	2階 集会室	4月25日
	タオル体操	5月31日(水)	13:00～14:00	35	5階・多目的ホール	5月2日
6	理学療法士に学ぶ講座	6月7日(水)	13:00～14:00	20	2階 集会室	5月9日
	無理なく運動・笑顔で健康Ⅰ	6月14日(水)	13:00～14:00	35	5階・多目的ホール	5月16日
	ゆるやかヨガ	6月28日(水)	13:00～14:00	20	2階 集会室	5月30日
7	リズムエクササイズ	7月 5日(水)	13:00～14:00	35	5階・多目的ホール	6月6日
	シニアのための健康体操	7月 19日(水)	13:00～14:00	30	5階・多目的ホール	6月20日
	フラダンス	7月26日(水)	13:00～14:00	20	2階 集会室	6月27日
8	ゆるやかヨガ	8月 9日(水)	13:00～14:00	20	2階 集会室	7月11日
	終活講座	日程調整中	13:00～14:00			
	栄養講座「高齢期の栄養」	日程調整中	13:00～14:00	10	3階 技能習得室	
	タオル体操	8月30日(水)	13:00～14:00	35	5階・多目的ホール	8月1日
9	終活講座	日程調整中	13:00～14:00			
	理学療法士に学ぶ講座	9月20日(水)	13:00～14:00	20	2階 集会室	8月22日
	楽しく踊って健康づくり	9月27日(水)	13:00～14:00	30	5階・多目的ホール	9月1日
10	リズムエクササイズ	10月 4日(水)	13:00～14:00	35	5階・多目的ホール	9月5日
	栄養講座「高齢期の栄養」	日程調整中	13:00～14:00	10	3階 技能習得室	
	シニアのための健康体操	10月18日(水)	13:00～14:00	30	5階・多目的ホール	9月20日
	フォークダンス	10月25日(水)	13:00～14:00	20	2階 集会室	9月26日
11	高齢者の交通安全	日程調整中	13:00～14:00	20	2階 集会室	予約不要
	すこやか気功	11月15日(水)	13:00～14:00	20	2階 集会室	10月17日
	無理なく運動・笑顔で健康Ⅱ	11月22日(水) 13:00～14:00	13:00～14:00	35	5階・多目的ホール	11月1日
12	楽しく踊って健康づくり	12月 6日(水)	13:00～14:00	30	5階・多目的ホール	11月7日
	栄養講座「高齢期の栄養」	日程調整中	13:00～14:00	10	3階 技能習得室	
	ハンドベル (午前10:30)	12月19日(火)	10:30～11:30	10	4階 会議室	11月21日
2	脳トレ体操	2月28日(水)	13:00～14:00	35	5階・多目的ホール	令和6年1月10日
3	ハンドベル (午前10:30)	3月 5日(火)	10:30～11:30	10	4階 会議室	令和6年2月6日