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

○ 申込方法：事前予約制ですので、申込開始日に電話または窓口でお申込ください。（午前9時より受付）

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
	☎ 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	場　所	講　師	申込開始日
4	すこやか気功	4月12日（水）	13:00～14:00	20	2階 集会室	信田ゆかり	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	水谷眞貴子 外館　静代	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	佐藤　崇生	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	音楽ユニット カポ	4月25日
	フォークダンス　中止	5月24日（水）	13:00～14:00	20	２階 集会室	武知美和子	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	水谷眞貴子	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	竹内　　光	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	水谷眞貴子 外館　静代	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	吉川恵里子	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	外館　静代	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	佐藤　崇生	6月20日
	栄養講座「塩麹を作ってみよう」 （午前10：00）	7月25日（火）	10:00～12:00	10	３階　技能習得室	木幡　惠子	6月20日
	フラダンス	7月26日（水）	13:00～14:00	20	２階　集会室	川上ミチノ	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	吉川恵里子	7月11日
	終活講座	8月23日（水）	13:00～14:00	20	4階　会議室	丸山　信子	7月26日
	タオル体操	8月30日（水）	13:00～14:00	35	5階　多目的ホール	水谷眞貴子	8月1日
9	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	竹内　　光	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	瀬野のぶ子	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	外館　静代	9月5日
	栄養講座「高齢期の栄養」	10月11日（水）	13:00～14:00	20	2階　第1会議室	木幡　惠子	9月13日
	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	佐藤　崇生	9月20日
	ゆるやかヨガ	10月25日（水）	13:00～14:00	20	２階　集会室	吉川恵里子	9月26日
11	高齢者の交通安全	11月 1日（水）	13:00～14:00	20	２階　集会室	交通安全指導員	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	信田ゆかり	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	35	5階　多目的ホール	水谷眞貴子 外館　静代	11月1日
	環境に配慮したお掃除術	11月29日（水）	13:00～14:00	20	２階　第2会議室	丸山　信子	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	瀬野のぶ子	11月7日
	栄養講座「調理実習」 （午前10：00）	12月13日（水）	10:00～12:00	10	３階　技能習得室	木幡　惠子	11月15日
	和のエクササイズ講座　新規	12月15日（金）	13:00～14:00	20	２階　集会室	対馬　栄子	11月21日
	ハンドベル　（午前10:30）	12月19日（火）	10:30～11:30	10	4階　会議室	音楽ユニット カポ	11月21日
R5・2	脳トレ体操	2月28日（水）	13:00～14:00	35	5階　多目的ホール	水谷眞貴子 外館　静代	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	音楽ユニット カポ	2月6日