令和6年度 「シニア健康づくり教室」・「くらしの安心安全講座」 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：電話または、直接窓口でお申し込みください、

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・教室名	開催予定日	開催時間	定員	会　場	講師名	受付開始日
4月	脳トレ体操 ①	4月 3日（水）	13:30～14:30	35	5階 多目的ホール	水谷眞貴子 外館 静代	3月6日(水)より ①② 一括受付
	もっと役立つ重曹活用術 ※	4月17日（水）	13:30～14:30	20	2階 第2会議室	丸山 信子	3月27日（水）より
	脳トレ体操 ②	4月24日（水）	13:30～14:30	35	5階 多目的ホール	水谷眞貴子 外館 静代	3/6
5月	シニアのための健康体操 ①	5月 1日（水）	13:30～14:30	40	5階 多目的ホール	佐藤 崇生	4月3日(水)より ①②③ 一括受付
	理学療法士に学ぶ講座 ①	5月22日（水）	13:30～14:30	20	2階 集会室	竹内 光	4月24日(水)より ①② 受付
	ゆるやかヨガ ①	5月29日（水）	13:30～14:30	20	2階 集会室	吉川恵里子	5月1日(水)より ①② 受付
6月	シニアのための健康体操 ②	6月 5日（水）	13:30～14:30	40	5階 多目的ホール	佐藤 崇生	4／3
	カポさんと歌って元気になろう♪ ① ※	6月12日（水）	13:00～14:00	40	2階 集会室	音楽ユニットカポ	5月8日（水）より① 受付
	理学療法士に学ぶ講座② ※	6月19日（水）	13:30～14:30	20	2階 集会室	竹内 光	4／24
	リズムエクササイズ ①	6月26日（水）	13:30～14:30	35	5階 多目的ホール	外館 静代	6月5日(水)より ①② 受付
7月	シニアのための健康体操 ③	7月 3日（水）	13:30～14:30	40	5階 多目的ホール	佐藤 崇生	4／3
	シニアの食事と栄養講座① ※	7月17日（水）	13:30～14:30	15	2階 第1会議室	木幡 惠子	6月19日（水）より ①②③
	リズムエクササイズ ②	7月31日（水）	13:30～14:30	35	5階 多目的ホール	外館 静代	6／5
8月	ゆるやかヨガ ②	8月 7日（水）	13:30～14:30	20	2階 集会室	吉川恵里子	5／1
	カポさんと歌って元気になろう♪ ② ※	8月 9日（金）	13:00～14:00	40	4階 集会室	音楽ユニットカポ	7月10日（水）より 受付
9月	若々しい体づくりの ゆるトレーニング ①	9月 4日（水）	13:30～14:30	40	5階 多目的ホール	吉村 太朗	8月7日(水)より ①② 受付
	トラブル合わない 賢い消費者になるために ※	9月 11日（水）	13:30～14:30	15	2階 第1会議室	市消費生活センター講師	8月14日（水）より 受付
	若々しい体づくりの ゆるトレーニング ②	9月 18日（水）	13:30～14:30	40	5階 多目的ホール	吉村 太朗	8／7
	シニアのフイットネス ①	9月25日（水）	13:30～14:30	20	2階 集会室	深井 純子	8月28日(水)より ①② 受付
10月	タオル体操 ①	10月 2日（水）	13:30～14:30	35	5階 多目的ホール	水谷眞貴子	9月4日(水)より ①② 受付
	すこやか気功 ①	10月 9日（水）	13:00～14:00	20	2階 集会室	信田ゆかり	9月１１日(水)より ①② 受付
	シニアのフイットネス ②	10月16日（水）	13:30～14:30	20	4階 集会室	深井 純子	8/28
	シニアの食事と栄養講座 ② （調理実習） ※	10月23日（水）	10:00～12:00	15	3階 技能習得室	木幡 惠子	6／19
	高齢者の交通安全	10月30日（水）	13:30～14:30	20	2階 第2会議室	市交通指導員	予約不要
11月	タオル体操 ②	11月 6日（水）	13:30～14:30	35	5階 多目的ホール	水谷眞貴子	9／4
	楽しく踊って健康づくり ①	11月20日（水）	13:30～14:30	30	5階 多目的ホール	瀬野のぶ子	10月23日(水)より ①② 受付
	すこやか気功 ②	11月27日（水）	13:00～14:00	20	2階 集会室	信田ゆかり	9／11
12月	シニアの食事と栄養講座 ③ ※	12月11日（水）	13:30～14:30	15	3階 技能習得室	木幡 惠子	6／19
	楽しく踊って健康づくり ②	12月18日（水）	13:30～14:30	30	5階 多目的ホール	瀬野のぶ子	10／23
R7 1月	カポさんと歌って元気になろう♪ ③ ※	調整中					
2月	無理なく運動・笑顔で健康①	2月26日（水）	13:30～14:30	35	5階 多目的ホール	水谷眞貴子 外館 静代	2月5日(水)より ①② 同時受付
3月	無理なく運動・笑顔で健康②	3月 5日（水）	13:30～14:30	35	5階 多目的ホール		