

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 | ○受講料：無料 |
| ○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 | ○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
---------	--

番号	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
1	体も脳も元気ハツラツ 「脳トレ体操」①②	① 4月 3日(水)	13:30～14:30	35名	5階 多目的ホール	水谷真貴子 外館 静代	3月6日(水)より ①② 一括受付
		② 4月24日(水)					
2	もっと役立つ重曹の活用術 ※	4月 17日(水)	13:30～14:30	20名	2階 第2会議室	丸山 信子	3月27日(水)より
3	基礎体力アップ! 「シニアのための健康体操」 ①②③	① 5月 1日(水)	13:30～14:30	40名	5階 多目的ホール	佐藤 崇生	4月 3日(水)より ①②③一括受付
		② 6月 5日(水)					
		③ 7月 3日(水)					
4	転倒予防・姿勢改善を 「理学療法士に学ぶ講座」 ①② ※	① 5月22日(水)	13:30～14:30	20名	2階 集会室	竹内 光	4月24日(水)より ①② 一括受付
		② 6月19日(水)					
5	心とからだをリフレッシュ 「ゆるやかヨガ」①②	① 5月29日(水)	13:30～14:30	20名	2階 集会室	吉川恵里子	5月1日(水)より ①② 一括受付
		② 8月 7日(水)					
6	思い出の歌・青春の歌を 歌って元気になろう♪ ※ ①②③	① 6月12日(水)	13:00～14:00	40名	2階 集会室	音楽ユニット カポ	5月8日(水)より
		② 調整中					未定
		③ 調整中					未定
7	体幹きたえて足腰元気に! 「リズムエクササイズ」 ①②	① 6月26日(水)	13:30～14:30	35名	5階 多目的ホール	外館 静代	6月5日(水)より ①② 一括受付
		② 7月31日(水)					
8	「シニアの食事と栄養講座」 ①②③ *②は調理実習です ※	① 7月 17日(水)	13:30～14:30	15名	2階 第1会議室	木幡 恵子	6月19日(水)より ①②③ 一括受付
		② 10月23日(水)	10:00～12:00		3階 技能習得室		
		③ 12月11日(水)	13:30～14:30		2階 第1会議室		
9	特殊詐欺にあわないために ※	調整中					
10	若々しい身体づくりの 「ゆるトレーニング」①②	① 9月 4日(水)	13:30～14:30	40名	5階 多目的ホール	吉村 太郎	8月7日(水)より ①② 一括受付
		② 9月18日(水)					
11	簡単な筋トレやストレッチで元気に 「シニアのフィットネス」 ①②	① 9月25日(水)	13:30～14:30	20名	2階 集会室	深井 純子	8月28日(水)より ①② 一括受付
		② 10月16日(水)					
12	「タオル体操で健康寿命を のばそう」①②	① 10月 2日(水)	13:30～14:30	35名	5階 多目的ホール	水谷真貴子	9月4日(水)より ①② 一括受付
		② 11月 6日(水)					
13	基本の八段錦を学ぶ 「すこやか気功」①②	① 10月 9日(水)	13:00～14:00	20名	2階 集会室	信田ゆかり	9月11日(水)より ①② 一括受付
		② 11月27日(水)					
14	高齢者の交通安全 ※	10月 30日(水)	13:30～14:30	20名	2階 集会室	市交通指導員	予約不要
15	おなじみの名曲でステップ♪ 「楽しく踊って健康づくり」 ①②	① 11月20日(水)	13:30～14:30	30名	5階 多目的ホール	瀬野のぶ子	10月23日(水)より ①② 一括受付
		② 12月18日(水)					
16	楽しく運動不足解消 「無理なく運動・笑顔で健康」 ①②	① 2月26日(水)	13:30～14:30	35名	5階 多目的ホール	水谷真貴子 外館 静代	2月5日(水)より ①② 一括受付
		② 3月 5日(水)					