

令和7年度老人福祉センター主催「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・運動靴・タオル等
- 函館市若松町33番6号
- 申込方法：電話または直接窓口で申込み

申込・お問合せ	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】(0138) 23-5997 【受付時間】 9:00~16:00
---------	---

開催月	講座・教室名	開催予定日	時 間	定員	会 場	受付開始日
4月	楽しい脳トレ体操 ①	4月 9日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	3/12(水)より ①②受付
	シニアのためのスマホ教室	4月23日(水)	13:00~15:00	20	4階 集会室	受付終了
	楽しい脳トレ体操 ②	4月30日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	3/12
5月	シニアのための健康体操 ①	5月14日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	4/16(水)より①②③受付
	理学療法士に学ぶ講座①	5月21日(水)	13:30~14:30	20	4階 集会室	4/23(水)より①②受付
	シニアのためのスマホ教室①	5月22日(木)	13:00~15:00	20	1階 集会室	4/9(水)より ②③受付
	防災講座「在宅避難を想定した災害収納法」	5月28日(水)	13:30~14:30	20	2階 第2会議室	4/30(水)より受付
6月	リズムエクササイズ ①	6月 4日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	5/14(水)より ①②受付
	シニアのための健康体操 ②	6月11日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	4/16
	シニアのためのスマホ教室②	6月18日(水)	13:00~15:00	20	4階 集会室	4/9
	理学療法士に学ぶ講座②	6月25日(水)	13:30~14:30	20	2階 集会室	4/23
7月	すこやか気功 ①	7月 2日(水)	13:00~14:00	25	2階 集会室	6/4(水)より ①②受付
	シニアのための健康体操 ③	7月 9日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	4/16
	栄養講座(座学)①	7月16日(水)	13:30~14:30	15	2階 第2会議室	6/18(水)より①②③受付
	リズムエクササイズ ②	7月23日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	5/14
	みんなで歌って元気になろう①	7月30日(水)	10:30~11:30	40	4階 会議室	7/2(水)より①②③受付
8月	すこやか気功 ②	8月 6日(水)	13:00~14:00	25	2階 集会室	6/4
	ゆるやかヨガ ①	8月20日(水)	13:30~14:30	25	2階 集会室	7/23(水)より①②受付
	みんなで歌って元気になろう②	8月27日(水)	10:30~11:30	40	4階 会議室	7/2
9月	栄養講座(調理実習)②	9月 3日(水)	10:00~12:00	15	3階 技能習得室	6/18
	シニアのフィットネス ①	9月10日(水)	13:30~14:30	25	2階 集会室	8/6(水)より ①②受付
	歯科医師に学ぶ講座(予定)	調整中				
	ゆるやかヨガ ②	9月24日(水)	13:30~14:30	25	2階 集会室	7/23
10月	タオル体操 ①	10月 1日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	9/3(水)より ①②受付
	みんなで歌って元気になろう③	調整中	10:30~11:30	40		7月2日
	シニアのフィットネス ②	10月15日(水)	13:30~14:30	25	2階 集会室	8/6
	ゆるトレーニング ①	10月29日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	10/1(水)より ①②受付
11月	タオル体操 ②	11月 5日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	9/3
	楽しく踊って健康づくり ①	11月12日(水)	13:30~14:30	30	5階 多目的ホール	10/8(水)より ①②受付
	ゆるトレーニング ②	11月19日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	10/1
	栄養講座(調理実習)③	11月26日(水)	10:00~12:00	15	3階 技能習得室	6/18
12月	楽しく踊って健康づくり ②	12月10日(水)	13:30~14:30	30	5階 多目的ホール	10/8
2月	無理なく運動・笑顔で健康①	2月25日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	1/28(水)より ①②受付
3月	無理なく運動・笑顔で健康②	3月11日(水)	13:30~14:30	50	5階 多目的ホール	