

～元気なうちからはじめましょう～  
65歳からの健康づくり

令和6年6月【市政はこだて】



保存版

# プラチナフィットネス

介護予防教室

高齢者が何歳になっても元気で活動的な生活を送ることができるよう、  
下記2種類の介護予防教室を開催します。

## ①「脳も！からだも！いきいき教室」(各コース 定員20名)

：足腰など主に下半身の筋力をつける運動や、筋肉をほぐすストレッチ、  
転ばないように体幹を鍛えるバランス運動などを行います。

※No.17コースのみ、「75歳以上の方(定員 15名)」対象とします。

## ②「マシンで！筋力アップ教室」(各コース 定員15名)

：マシンで体力と持久力をつけるほか、筋力の向上を目指します。

<対象者> 65歳以上の市民 (医師から運動を制限されていない方)

※要介護・要支援認定者および事業対象者を除く

<教室内容> ・介護予防に関する講話  
(転倒予防/認知症予防/フレイル予防)  
・体力測定(教室前後で測定します)  
・運動の実践 ・自宅でできる運動の指導



講話もあります

※参加料 無料



体力測定

<回数> 全15回 (おおむね週1回、会場によって曜日が異なる場合があります)

<時間> 90分 (血圧等の測定のため、実施時間よりも少し早めに来ていただきます)

### 注意事項(第1期, 第2期共通)

※1 「はがき」に必要事項を記入の上、お申込みください。  
(4ページ参照)

※2 申込受付期間を過ぎた「はがき」および料金不足の「はがき」は  
受付しません。

※3 「はがき」は各期1人1枚とし、複数枚申し込んだ場合は、受付し  
ません。

この冊子についてのお問合せ・申込先

〒040-8666 函館市東雲町4番13号  
函館市保健福祉部高齢福祉課 介護予防担当

電話：0138-21-3082

## 申込方法

注目!

\*「はがき」に下記必要事項を記入の上、お申込みください。  
(郵便のお届け日数が長くなっていますので、余裕をもって投函ください。)  
\*応募者多数の場合は、以下の条件で選考したのち、抽選となります。  
<第1期> 前年度の受講歴がない方を優先  
<第2期> 前年度の受講歴、今年度第1期の受講歴がない方を優先

申込受付期間 (必着です!)

第1期：令和6年 5月31日(金)～ 6月 7日(金)

第2期：令和6年11月 1日(金)～11月 8日(金)

○1人、1コースのみ参加可能。

○当選者には、教室開始1週間前までに、結果通知書  
を送付します。落選者には特にありません。

040-8666

高齢福祉課

行

1:第1希望のコース番号  
と教室名  
2:第2希望のコース番号  
と教室名  
3:会場名  
4:氏名(ふりがな)  
5:生年月日  
6:年齢 7:住所  
8:電話番号  
(日中連絡つく番号)

## 「はこだて賛歌de若返り体操」で 楽しく体を動かしましょう!

「はこだて賛歌」にあわせて、無理なく楽しく体を  
動かすことができる介護予防体操を制作し、DVDを  
配布しています。

◎ DVDや、YouTubeでご覧いただけます。

◎ DVDは65歳以上の市民やその家族の方などに  
1人1枚限り配布します。(無料)

<配布場所> 高齢福祉課(市役所2階)、各支所、  
地域包括支援センター(市内10ヶ所)



←詳しくはこちらをご覧ください!

## 65歳になったら・・・「あたまの健康チェック」

もの忘れが気になる方も気にならない方も、「あたまの健康チェック」をしましょう!

コールセンターに電話して10分程度の質問形式で行うテストです。  
記憶力などをチェックし、認知症の予防に取り組みましょう!  
(認知症を診断するものではありません)  
お申し込みの方にはのちほど「受検証書」を送付します。



電話で質問に  
答えるだけ!



【申込み】※①②のいずれか

① 電話にて申込 21-3082 (平日8:45～17:30)

② はがきに「住所」「氏名」「生年月日」

「電話番号」「あたまの健康チェック」と明記し、

〒040-8666(住所不要)高齢福祉課へ



<対象者>  
65歳以上の市民  
(認知症の診断を受け  
ている方を除く)



## 第2期（11月～3月開催）

○1人、1コースのみ参加可能。  
 ○応募者多数の場合は、以下の条件で選考したのち、抽選となります。  
 ★「前年度の受講歴」、「今年度第1期の受講歴」がない方を優先

申込受付期間  
 令和 6年11月 1日（金）  
 ～11月 8日（金）（必着）  
 ※当選者には、教室開始1週間前までに、結果  
 通知書を送付します。

教室名	コース 番号	会場名	実施期間	曜日	実施時間
脳も！からだも！いきいき教室	1	コンテ日吉 多世代交流センター (日吉町4丁目16-21) 実施者：(株)第一興商函館支店	11/25～3/24	月	10:00～11:30
	2	函館コミュニティプラザGスクエア (本町24-1 シェスタハコダテ4階) 実施者：NPOソーシャルビジネス推進センター	11/25～3/24	月	10:30～12:00
	3	函館コミュニティプラザGスクエア (本町24-1 シェスタハコダテ4階) 実施者：NPOソーシャルビジネス推進センター	11/25～3/24	月	13:00～14:30
	4	サン・スポーツクラブ (石川町513-8)	11/25～3/17 (時間の異なる週があります)	月	12:45～14:15
	5	サン・スポーツクラブ (石川町513-8)	11/29～3/21 (曜日・時間の異なる週があります)	金	12:45～14:15
	6	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	11/26～3/11	火	14:15～15:45
	7	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	11/28～3/13	木	14:15～15:45
	8	函館市地域交流まちづくりセンター (末広町4-19) 実施者：(株)スタンドアップ	11/27～3/12	水	10:00～11:30
	9	北浜町会館 (北浜町5-4) 実施者：ライフフォース合同会社	11/27～3/12	水	10:00～11:30
	10	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16)	11/25～3/10	月	15:30～17:00
	11	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16)	11/28～3/13	木	13:30～15:00
	12	函館アリーナ (湯川町1丁目32-2) 実施者：(公財)函館市文化・スポーツ振興財団	11/28～3/13	木	14:00～15:30
	13	函館市地域交流まちづくりセンター (末広町4-19) 実施者：シンコースポーツ北海道株式会社	11/29～3/14	金	10:00～11:30
	14	函館市地域交流まちづくりセンター (末広町4-19) 実施者：シンコースポーツ北海道株式会社	11/29～3/14	金	13:00～14:30
	15	スポークラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	11/29～3/14	金	10:00～11:30
	16	スポークラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	11/29～3/14	金	12:30～14:00
75歳以上限定 (定員15名)	17	函館市地域交流まちづくりセンター (末広町4-19) 実施者：(株)スタンドアップ	11/27～3/12	水	13:00～14:30
マシンで！筋力 アップ教室	A	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	11/25～3/10	月	14:15～15:45
	B	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	11/27～3/12	水	14:15～15:45
	C	スポークラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	11/29～3/14	金	10:00～11:30
	D	スポークラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	11/29～3/14	金	12:30～14:00
	E	サン・スポーツクラブ (石川町513-8)	12/1～3/16	日	15:00～16:30
各コース 定員15名					

## 第1期（6～10月開催）

○1人、1コースのみ参加可能。  
 ○応募者多数の場合は、以下の条件で選考したのち、抽選となります。  
 ★「前年度の受講歴がない方」を優先

申込受付期間  
 令和 6年 5月31日（金）  
 ～ 6月 7日（金）（必着）  
 ※当選者には、教室開始1週間前までに、結果  
 通知書を送付します。

教室名	コース 番号	会場名	実施期間	曜日	実施時間
脳も！からだも！いきいき教室	1	コンテ日吉 多世代交流センター (日吉町4丁目16-21) 実施者：(株)第一興商函館支店	6/24～10/21	月	10:00～11:30
	2	函館コミュニティプラザGスクエア (本町24-1 シェスタハコダテ4階) 実施者：NPOソーシャルビジネス推進センター	6/24～10/21	月	10:30～12:00
	3	函館コミュニティプラザGスクエア (本町24-1 シェスタハコダテ4階) 実施者：NPOソーシャルビジネス推進センター	6/24～10/21	月	13:00～14:30
	4	サン・スポーツクラブ (石川町513-8)	6/24～10/21 (時間の異なる週があります)	月	12:45～14:15
	5	サン・スポーツクラブ (石川町513-8)	6/28～10/25 (時間の異なる週があります)	金	12:45～14:15
	6	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	6/25～10/8	火	14:15～15:45
	7	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	6/27～10/10	木	14:15～15:45
	8	函館市地域交流まちづくりセンター (末広町4-19) 実施者：(株)スタンドアップ	6/26～10/2	水	10:00～11:30
	9	北浜町会館 (北浜町5-4) 実施者：ライフフォース合同会社	6/26～10/2	水	10:00～11:30
	10	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16)	6/27～10/10	木	15:30～17:00
	11	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16)	7/1～10/14	月	15:30～17:00
	12	函館アリーナ (湯川町1丁目32-2) 実施者：(公財)函館市文化・スポーツ振興財団	6/27～10/3	木	14:00～15:30
	13	函館市地域交流まちづくりセンター (末広町4-19) 実施者：シンコースポーツ北海道株式会社	6/28～10/4 (曜日の異なる週があります)	金	10:00～11:30
	14	函館市地域交流まちづくりセンター (末広町4-19) 実施者：シンコースポーツ北海道株式会社	6/28～10/4 (曜日の異なる週があります)	金	13:00～14:30
	15	スポークラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	6/28～10/11	金	10:00～11:30
	16	スポークラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	6/28～10/11	金	12:30～14:00
75歳以上限定 (定員15名)	17	函館市地域交流まちづくりセンター (末広町4-19) 実施者：(株)スタンドアップ	6/26～10/2	水	13:00～14:30
マシンで！筋力 アップ教室	A	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	6/24～10/21	月	14:15～15:45
	B	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	6/26～10/9	水	14:15～15:45
	C	スポークラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	6/28～10/11	金	10:00～11:30
	D	スポークラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	6/28～10/11	金	12:30～14:00
	E	サン・スポーツクラブ (石川町513-8)	7/7～10/27	日	15:00～16:30
各コース 定員15名					