

～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8年6月【市政はこだて】

11月迄保存願います。



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。
「認知機能低下予防」のための、有酸素運動と脳トレを交えたプログラムも
行います。（※No.17コースのみ、「75歳以上の方」を対象とします。）

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 ※要介護・要支援認定者および事業対象者を除く
(医師から運動を制限されていない方)

<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（ストレッチ/筋力トレーニング/認知機能低下予防運動）
・自宅でできる運動の指導



講話もあります

※参加料 無料

<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」または「公式LINE」よりお申込みください。
「はがき」：4ページの必要事項を記入の上、お申込みください。
「公式LINE」：「友だち登録」の上、「予約メニュー」から、申込可能です。
- ※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 申込は、各期毎となります。
「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

申込受付期間 **（必着です！）**

第1期：令和8年 5月29日(金)～ 6月 5日(金)
第2期：令和8年 10月30日(金)～ 11月 6日(金)
○1人、1コースのみ参加可能。
○当選者には、教室開始1週間前迄に、結果通知書を
送付します。落選者には特にありません。

※「市公式LINE」での申込が可能と
なりました。
「友だち登録」をお願いします。
「予約メニュー」
→「プラチナフィットネス申込」

注目!

85

040-8666

高齢
福祉
課

行

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



←友だち登録

- *「はがき」に左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が優先
<第2期> 前年度の受講歴、今年度第1期の受講歴がない方が
優先

「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)

お申込みの方にはのちほど「受検証書」を送付します。

【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

【申 込】※下記①②③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
- ③ 「市公式LINE」予約メニューからも可能です
詳細は、こちらから→



「フレイル予防体力測定会」 参加者募集!



理学療法士による「フレイル予防体力測定会」を
実施します。現在のご自身の状態とそれに併せた運動指
導等のアドバイスを行います。ご自宅で5ヶ月実践し
たのち、再度測定会を実施します。

会場名	1回目	2回目	時間
地域コミュニティプラザGスクエア <本町24-1 シエスタ4階>	7月1日(水)	12月上旬 予定 (同じ曜 日で開催)	受付12時 12時半～14時半
北海道ハウスタウンプラザ (亀田交流プラザ) <美原1丁目26-12>	7月3日(金)		受付13時半 14時～16時
函館サーモン・まるなまアリーナ (函館アリーナ) <湯川町1丁目32-2>	7月7日(火)		

※対象者 1ページ「プラチナフィットネス」と同じ。
※1回目2回目、両日参加が条件です。
※1人1会場申込可能。
※定員 各会場 20名(先着順)

※申込方法 電話または「公式LINE」にて
「公式LINE」→「予約メニュー」
→「フレイル予防体力測定会申込」

※申込期間：6/1(月)～6/10(水)
電話 21-3082迄(介護予防担当)



「地域リハビリテーション活動支援 事業(専門職等派遣事業)」

「介護予防活動に主体的に取り組む町会
や地域団体」「市内の介護保険事業所」に
「理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
(リハ職)」「管理栄養士・栄養士」「歯
科衛生士」を派遣します。

詳細は、こちらから→



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。
★「前年度受講歴」、「今年度第1期の受講歴」がない方が優先

申込受付期間
令和 8年10月30日（金）
～11月 6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：株式会社第一興商函館支店	11/30～3/22	月	10:00～11:30	
	2	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：株式会社第一興商函館支店	11/30～3/22	月	13:00～14:30	
	3	サン・スポーツクラブ (石川町513-8) 実施者：サン・スポーツクラブ株式会社	11/23～3/1	月	12:45～14:15	
	4	サン・スポーツクラブ (石川町513-8) 実施者：サン・スポーツクラブ株式会社	11/27～3/12	金	12:45～14:15	
	5	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38) 実施者：株式会社オカモト	11/24～3/16	火	14:15～15:45	
	6	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38) 実施者：株式会社オカモト	11/26～3/11	木	14:15～15:45	
	7	函館市地域交流まちづくりセンター (末広町4-19) 実施者：株式会社スタンドアップ	11/25～3/10	水	10:00～11:30	
	8	花園団地集会所 (花園町32-1) 実施者：合同会社ほんやのまえ	11/25～3/17	水	10:00～11:30	
	9	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16) 実施者：有限会社ジョイ	11/25～3/10	水	15:30～17:00	
	10	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16) 実施者：有限会社ジョイ	11/23～3/15	月	15:30～17:00	
	11	函館サーモン・まるなまアリーナ (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	11/26～3/11 (曜日の異なる週があります)	木	14:00～15:30	
	各コース 定員20名	12	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	金	10:00～11:30
		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	11/27～3/12	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	11/27～3/12	金	13:00～14:30
		15	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15) 実施者：株式会社ルネサンス	11/27～3/12	金	10:00～11:30
		16	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15) 実施者：株式会社ルネサンス	11/27～3/12	金	12:30～14:00
		75歳以上限定 (定員20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：株式会社スタンドアップ	11/25～3/10	水
マシンで！筋力 アップ教室	A	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38) 実施者：株式会社オカモト	11/23～3/22	月	14:15～15:45	
	B	サン・スポーツクラブ (石川町513-8) 実施者：サン・スポーツクラブ株式会社	11/26～3/11	木	13:30～15:00	
	C	サン・スポーツクラブ (石川町513-8) 実施者：サン・スポーツクラブ株式会社	12/6～3/21 (曜日の異なる週があります)	日	15:00～16:30	
各コース 定員15名	D	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15) 実施者：株式会社ルネサンス	11/27～3/12	金	10:00～11:30	
	E	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15) 実施者：株式会社ルネサンス	11/27～3/12	金	12:30～14:00	

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。
★「前年度受講歴がない方」が優先

申込受付期間
令和 8年 5月29日（金）
～ 6月 5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：株式会社第一興商函館支店	6/22～10/19	月	10:00～11:30	
	2	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：株式会社第一興商函館支店	6/22～10/19	月	13:00～14:30	
	3	サン・スポーツクラブ (石川町513-8) 実施者：サン・スポーツクラブ株式会社	6/22～9/28	月	12:45～14:15	
	4	サン・スポーツクラブ (石川町513-8) 実施者：サン・スポーツクラブ株式会社	6/26～10/2 (曜日の異なる週があります)	金	12:45～14:15	
	5	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38) 実施者：株式会社オカモト	6/23～10/13	火	14:15～15:45	
	6	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38) 実施者：株式会社オカモト	6/25～10/22	木	14:15～15:45	
	7	函館市地域交流まちづくりセンター (末広町4-19) 実施者：株式会社スタンドアップ	6/24～9/30	水	10:00～11:30	
	8	花園団地集会所 (花園町32-1) 実施者：合同会社ほんやのまえ	6/24～10/21	水	10:00～11:30	
	9	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16) 実施者：有限会社ジョイ	6/24～10/7	水	15:30～17:00	
	10	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16) 実施者：有限会社ジョイ	6/29～10/12	月	15:30～17:00	
	各コース 定員20名	11	函館サーモン・まるなまアリーナ (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	6/25～10/16 (曜日の異なる週があります)	木	14:00～15:30
		12	北浜町会館 (北浜町5-4) 実施者：ライフフォース合同会社	6/26～10/9	金	10:00～11:30
		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	6/26～10/2 (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	6/26～10/2 (曜日の異なる週があります)	金	13:00～14:30
		15	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15) 実施者：株式会社ルネサンス	6/26～10/9	金	10:00～11:30
		16	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15) 実施者：株式会社ルネサンス	6/26～10/9	金	12:30～14:00
	75歳以上限定 (定員20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：株式会社スタンドアップ	6/24～9/30	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) 実施者：株式会社オカモト	6/22～10/5	月	14:15～15:45	
	B	サン・スポーツクラブ (石川町513-8) 実施者：サン・スポーツクラブ株式会社	6/25～10/1 (曜日の異なる週があります)	木	13:30～15:00	
	C	サン・スポーツクラブ (石川町513-8) 実施者：サン・スポーツクラブ株式会社	7/5～10/11	日	15:00～16:30	
各コース 定員15名	D	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15) 実施者：株式会社ルネサンス	6/26～10/9	金	10:00～11:30	
	E	スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15) 実施者：株式会社ルネサンス	6/26～10/9	金	12:30～14:00	