65歳からの健康づくり

プラチナフィットネス（介護予防教室）参加者募集

函　福　高
令和６年１０月２８日

報道機関　各位

保健福祉部高齢福祉課長

プラチナフィットネス参加者募集のお知らせ

標記の教室について，「市政はこだて６月号」の折込ちらしにて，市民に周知しておりますが，「第２期」の教室について，１１月１日（金）から～参加者募集を開始しますので，報道方よろしくお願いいたします。

参加無料です！

記

１　教室名：脳も！からだも！いきいき教室　１回９０分／全 15 回　１７会場

マシンで！筋力アップ教室　１回９０分／全 15 回　５会場

２　会場名・実施曜日／時間・申込方法　別添チラシ（PDF 参照）

３　対　象：要支援・要介護認定および事業対象者を除く**６５歳以上の市民**

４　申込み：はがき（１人１枚）必要事項を記入の上申込
宛先「〒０４０－０８６６　高齢福祉課行」

５　申込受付期間：**１１月８日（金）必着です！**

６　注　意：※１人で複数のコースは参加できません。

【問合せ先】
保健福祉部高齢福祉課介護予防担当　電話２１－３０８２

～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

※参加料　無料

講話もあります

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！

「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
A	函館アリーナ（湯川町1丁目32-2）	7／8（月）	12月上旬予定（同じ曜日で開催）	受付13時半 14時～16時
B	亀田交流プラザ（美原1丁目26-12）	7／9（火）		
C	地域コミュニティプラザ Gスクエア（本町24-1）	7／11（木）		受付12時 12時半～14時半

※対象者　１ページ「プラチナフィットネス」と同じ。
・ただし，上記Cについては，「７５歳以上の方」を対象とします。

※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）

※申込期間：6/3（月）～6/14（金）
電話　２１－３０８２迄（介護予防担当）

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。

【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）

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。

○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

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 各コース 定員20名	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　シエスタハコダテ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　シエスタハコダテ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 各コース 定員15名	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

第１期（６～１０月開催）

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。

○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

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 各コース 定員20名	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　シエスタハコダテ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　シエスタハコダテ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 各コース 定員15名	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