

# 第4期恵山・椴法華いきいき学園

～令和7年度 第5回講座～ テーマ:健康講座

開催日時 令和7年11月28日(金) 10:30～14:30

開催場所 函館市恵山市民センター (柏野町117-209)

～ 講座 10:30～11:40 ～

## 『食の力で健康づくり』

講師:公益社団法人

北海道栄養士会函館支部

支部長 木幡 恵子 氏

健康な毎日を送るための食事  
と栄養に関する知識や、すぐ  
に始めたい健康習慣について  
楽しく学びます。



～ クラブ活動 13:00～14:30 ～



### 書道クラブ

講師:工藤 ひろ子 先生

参加される方は、①筆(大・小)②文鎮③硯④墨⑤下敷き⑥雑巾⑦半紙(4つ切10枚程度)⑧新聞紙(5枚程度)をご用意ください。



### リフレッシュクラブ

講師:山口 イチ 先生

軽体操やモルックのほか、  
天気の良い日には近くの公園の散策なども行います。  
動きやすい服装と運動靴で  
ご参加ください。



### カラオケクラブ

世話人:石山 嘉久 氏

みんなでカラオケを歌って、  
聴いて楽しめます。  
歌いたい方はもちろん、  
聴くだけでのご参加も大歓迎です。

講座, クラブ活動ともに**参加無料**です。※申込み締切11/21(金)まで

お問合せ・お申込み先

函館市教育委員会生涯学習部

恵山教育事務所

椴法華教育事務所

☎ 85-2222

☎ 86-2451