

「介護予防教室」参加者募集

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、全10回の各教室を無料で開催します。

※ 恵山地区の教室は、本紙14ページをご覧ください。

教室名・日時・会場番号

転ばない！からだづくり教室（定員各30人）

- 1/21～3/25の土曜日 午前10時～正午 ①
- 1/24～3/28の火曜日 午後1時半～3時 ②
- 1/26～3/30の木曜日 午前9時半～11時半 ③

マシンで！筋力アップ教室（定員各20人）

- 1/27～3/31の金曜日 午前9時半～11時 ④A
- 1/27～3/31の金曜日 正午～午後1時半 ④B

泳がない！プール運動教室（定員各20人）

- 1/24～3/28の火曜日 午後2時半～4時 ⑤
- 1/25～3/29の水曜日 午後0時半～2時半 ⑥

わくわく！脳力アップ教室（定員各30人）

- 1/23～3/27の月曜日 午前10時～11時半 ⑦
- 1/24～3/28の火曜日 午前8時半～10時 ④
- 1/26～3/30の木曜日 午後1時半～3時半 ③

歌って♪お口元気アップ教室（定員各10人）

- 1/23～3/27の月曜日 午後2時～3時半 ⑧
- 1/27～3/31の金曜日 午後2時半～4時 ④

会場名（住所）

- ①ホリスティックセラピースタジオ瑜伽（吉川町3-30）
- ②フィットネススタジオジョイ（五稜郭町22-16）
- ③地域交流まちづくりセンター（末広町4-19）
- ④ルネサンス函館（鍛冶2丁目6-15）
- ⑤テーオースポーツクラブ（海岸町10-17）
- ⑥市民プール（千代台町22-25）
- ⑦特別養護老人ホーム「松濤」（松風18-15）
- ⑧特別養護老人ホーム「俱有」（松風19-18）

お申込み 1月4日(水)～10日(火)（必着）に、はがき（1人1枚）に希望の教室名・会場名・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号を明記し、〒040-8666（住所不要）高齢福祉課（☎21-3081）へ。申込み多数は抽選。1人1教室に限り申込可能で、年度内の同一教室の再受講は不可。

HP

安心ボトルを配布しています

安心ボトル（救急医療情報キット）とは？

本人の氏名・医療情報・緊急連絡先などを記入した情報用紙を入れるボトルです。冷蔵庫に保管し、具合が悪くなり救急車を呼んだときに、駆けつけた救急隊員が活用し、救急活動に役立ちます。

対象 65歳以上でひとり暮らしの方、同居家族が不在がちで緊急時に不安な方など。

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、老人福祉センター、民生委員

※ 本人の身分証明書（免許証・保険証等）をお持ちください。代理の方でも申込み可能です。

お問合せ 高齢福祉課 ☎21-3081

働きたい方を応援します

HP

市役所1階で職業紹介実施「しごと相談コーナー」

ハローワークの職業相談員が職業相談・職業紹介を行うほか、求人検索パソコンも用意しています。

利用時間 市役所開庁日の午前8時45分～午後5時

お問合せ 同コーナー ☎21-3115



HP

女性の再就業を支援します

市では退職後のブランクがある女性向けに、在宅ワークや就職のための支援を行っています。パソコンを使って在宅などで仕事をしてみませんか？

※ 託児サービスあり

お問合せ (株)フレアコンサルティング（函館市受託事業者）☎83-8281



HP

函館市シルバー人材センター新入会員募集のお知らせ

あなたの豊富な経験と知識を活かして一緒に働きませんか？市内に在住する60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも登録できます。

主な仕事内容 家事手伝い、清掃、除草、タイヤ交換、軽易な大作業、刃物研磨など

登録説明会

日時 毎月第3水曜日 午後1時半

※ 変更となる場合があります。

会場 あいよる21

お問合せ 同センター ☎26-3555



函館市嘱託職員の募集

採用業務 健康管理指導業務、交通指導員、

はこだて療育・自立支援センター作業療法士 など

試験案内・申込書の配布

1月6日(金)から、市役所1階iスペースと各支所ロビーに備え付けて配布します。（土曜・日曜・祝日は市役所地下宿日直室にて配布のみ行います）

※ 市のHPからダウンロードできます。

※ 郵送での書類請求はできません。

※ 詳細は、試験案内かHPでご確認ください。

受付期間（郵送のみ）

1月6日(金)～13日(金)【消印有効】

第1次試験 1月29日(日) 亀田中学校

お問合せ 人事課 ☎21-3667