

～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5年6月【市政はこだて】
※令和5年11月まで
保管してください。

プラチナフィットネス

介護予防教室

函館市では、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、2つの介護予防教室（「脳も！からだも！いきいき教室」「マシンで！筋力アップ教室」）を開催します。
新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、家に閉じこもっていませんか？
各教室では、感染予防対策を実施しておりますので、住み慣れた地域で元気に生活し続けるためにも、教室に参加して楽しく介護予防に取り組みましょう！

①「脳も！からだも！いきいき教室」（各コース 定員15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。
- ：体を動かすことは、血流をよくして脳細胞の働きを活性化させる効果をもたらすため、有酸素運動をしながら頭を使うことにより、脳の活性化を図ります。



あたまの体操

②「マシンで！筋力アップ教室」（各コース 定員10名）

- ：エアロバイクやウォーキングマシンで体力と持久力をつけるほか、重りを使用したマシンなどで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 ・自宅でする運動の指導



講話もあります

<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）

体力測定

注意事項（第1期、第2期共通）

- ※ 「はがき」に必要事項を記入の上、お申し込みください。（4ページ参照）第1期・第2期とも申込受付期間があります。（必着です）
- ※ 会場の都合により「曜日の変更または休み」となる週があります。
- ※ 各種感染症の流行の状況によっては、内容の変更または中止となる場合がありますので、ご了承ください。

各期
1人1枚



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!

- *参加を希望される方は、「はがき（1人1枚）」に必要事項を記入の上、お申込ください。
- 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> 令和4年度の受講歴がない方を優先
- <第2期> 令和4年度の受講歴、令和5年度第1期の受講歴がない方を優先



040-8666

高齢福祉課
行

- 1 教室名
(2教室から選択)
- 2 コース番号
- 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)

申込受付期間 **（必着です！）**

第1期：令和5年 6月 1日(木)～ 6月 7日(水)
第2期：令和5年 11月 1日(水)～ 11月 7日(火)

- 一人、各期につき「1コースのみ」参加可能。
- 必要事項を忘れずに記入してください。
- 第2希望まで申込可能。
- 当選者へは、教室開始1週間前迄には、結果通知書を送付します。

「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を配付しています。

「からだをほぐす」「足腰の筋肉を鍛える」「脳の活性化を図る」運動が盛り込まれています。

- ◎ 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枚限り配付します。（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）



はこだて賛歌de若返り体操

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。

このチェックは継続して受検することも大切です。昨年度受検した方も是非お申し込みください。

【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（1人1枚）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



電話で質問に
答えるだけ!



<対象者>
65歳以上の市民
認知症の診断、治療を受けている方を除く。



第2期（11月～3月開催）

○一人、各期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。
 ★「令和4年度受講歴」
 「令和5年度第1期の受講歴」がない方を優先

申込受付期間
 令和 5年11月 1日（水）
 ～11月 7日（火）（必着）
 ※当選者へは、教室開始1週間前迄には、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	11/27～3/25	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)第一興商函館支店	11/27～3/25	月	12:30～14:00	
	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	11/27～3/25	月	10:30～12:00	
	4	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	11/27～3/25	月	13:00～14:30	
	5	サン・スポーツクラブ (石川町167-39)	11/27～3/25 (曜日の異なる週があります)	月	12:45～14:15	
	6	サン・スポーツクラブ (石川町167-39)	12/1～3/15	金	12:45～14:15	
	7	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16)	11/27～3/11	月	15:30～17:00	
	8	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16)	11/30～3/14	木	13:30～15:00	
	9	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	11/28～3/12	火	14:15～15:45	
	10	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	12/7～3/28	木	14:15～15:45	
	各コース 定員15名	11	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)STAN.DO UP スタンドアップ	11/29～3/13	水	10:00～11:30
		12	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)STAN.DO UP スタンドアップ	11/29～3/13	水	13:00～14:30
		13	北浜町会館 (北浜町5-4) 実施者：ライフフォース合同会社	11/30～3/14	木	10:00～11:30
		14	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	11/30～3/14 (曜日の異なる週があります)	木	14:00～15:30
		15	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	12/1～3/15 (曜日の異なる週があります)	金	10:00～11:30
		16	スポーツクラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	12/1～3/15	金	10:00～11:30
		17	スポーツクラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	12/1～3/15	金	12:30～14:00
マシンで！筋力 アップ教室 各コース 定員10名 	A	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	11/29～3/20	水	14:15～15:45	
	B	スポーツクラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	12/1～3/15	金	10:00～11:30	
	C	スポーツクラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	12/1～3/15	金	12:30～14:00	
	D	サン・スポーツクラブ (石川町167-39)	12/3～3/31	日	15:00～16:30	

第1期（6～10月開催）

○一人、各期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。
 ★「令和4年度受講歴がない方」を優先

申込受付期間
 令和 5年 6月 1日（木）
 ～ 6月 7日（水）（必着）
 ※当選者へは、教室開始1週間前迄には、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	6/26～10/23	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)第一興商函館支店	6/26～10/23	月	12:30～14:00	
	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	6/26～10/23	月	10:30～12:00	
	4	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	6/26～10/23	月	13:00～14:30	
	5	サン・スポーツクラブ (石川町167-39)	6/26～10/23	月	12:45～14:15	
	6	サン・スポーツクラブ (石川町167-39)	6/30～10/27	金	12:45～14:15	
	7	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16)	6/26～10/9	月	15:30～17:00	
	8	フィットネススタジオジョイ (五稜郭町22-16)	7/2～10/8	日	15:00～16:30	
	9	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	6/27～10/10	火	14:15～15:45	
	10	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	6/29～10/12	木	14:15～15:45	
	各コース 定員15名	11	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)STAN.DO UP スタンドアップ	6/28～10/11	水	10:00～11:30
		12	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)STAN.DO UP スタンドアップ	6/28～10/11	水	13:00～14:30
		13	北浜町会館 (北浜町5-4) 実施者：ライフフォース合同会社	6/29～10/5	木	10:00～11:30
		14	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	6/29～10/20 (曜日の異なる週があります)	木	14:00～15:30
		15	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	6/30～10/10 (曜日の異なる週があります)	金	10:00～11:30
		16	スポーツクラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	6/30～10/6	金	10:00～11:30
		17	スポーツクラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	6/30～10/6	金	12:30～14:00
マシンで！筋力 アップ教室 各コース 定員10名 	A	JOYFIT24LITE函館海岸町 (海岸町11-38)	6/28～10/4	水	14:15～15:45	
	B	スポーツクラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	6/30～10/6	金	10:00～11:30	
	C	スポーツクラブルネサンス函館24 (鍛冶2丁目6-15)	6/30～10/6	金	12:30～14:00	
	D	サン・スポーツクラブ (石川町167-39)	7/2～10/29	日	15:00～16:30	