

65歳からの健康づくり! 介護予防教室(秋期)の参加者募集

元気でいきいきとした生活を長く続けられるよう、運動と講話による介護予防教室を開催します。



開催期間 10月末～12月末までの原則週1回(全10回)
対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方。
 (医師から運動を制限されている方を除く)

お申込み 9月30日(金)～10月7日(金)(必着)に、はがき(1人1枚)に希望の教室名・会場番号・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)高齢福祉課へ。申込多数は抽選。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。

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)

転倒予防のためのマシンを使わない運動と講話

- 10/24～12/26の月曜日 午前10時～11時半 ⑦
- 10/25～12/27の火曜日 午後0時半～2時半 ①
- 10/26～12/28の水曜日 午前9時半～11時半 ②

マシンで! 筋力アップ教室(定員各20人)

筋肉トレーニングマシンでの運動と講話

- 10/21～12/23の金曜日 午前9時半～11時 ④A
- 10/21～12/23の金曜日 正午～午後1時半 ④B

※ 本紙5月号折込に掲載の会場が変更となりました。

泳がない! プール運動教室(定員各20人)

膝や腰への負担が少ないプール内での運動と講話

- 10/26～1/11の水曜日 午後0時半～2時半 ③
- 10/21～12/23の金曜日 正午～午後1時半 ④

わくわく! 脳力アップ教室(定員各30人)

認知機能低下予防のための運動と講話

- 10/22～12/24の土曜日 午前10時～正午 ⑥
- 10/26～12/28の水曜日 午後1時半～3時 ⑤
- 10/26～12/28の水曜日 午後1時半～3時半 ②

歌って♪お口元気アップ教室(定員各10人)

口腔機能向上のための口の体操と講話

- 10/21～12/23の金曜日 午後2時半～4時 ④
- 10/24～12/26の月曜日 午後2時～3時半 ⑧

※ 会場の都合により曜日の変更または休みとなる週がある場合があります。

- ①函館アリーナ(湯川町1-32-2)
- ②地域交流まちづくりセンター(末広町4-19)
- ③市民プール(千代台町22-25)
- ④ルネサンス函館(鍛冶2-6-15)
- ⑤フィットネススタジオジョイ(五稜郭町22-16)
- ⑥ホリスティックセラピースタジオ瑜伽(吉川町3-30)
- ⑦特別養護老人ホーム「松濤」(松風町18-15)
- ⑧特別養護老人ホーム「俱有」(松風町19-18)

お問合せ 高齢福祉課 ☎21-3081

「28年度臨時福祉給付金」「障害基礎・遺族基礎年金受給者向け給付金」申請受付中

対象と見込まれる方へ申請書を送付していますので、申請がお済みでない方は、郵送申請または次の窓口で申請してください。申請期日は29年2月28日(火)必着。

申請窓口 ▽市役所本庁舎1階=10/14まで

▽各支所=2/28まで

▽給付金事務局(東雲町5-11寺井ビル4階)=10/17～2/28

※ 給付を装った「振り込め詐欺」「個人情報の不正取得」にご注意ください。

お問合せ 臨時福祉給付金事務局 ☎21-3810

29年度 園児募集

詳しいことは入園を希望する幼稚園にお問合せください。願書発行・受付時間は午前9時からです。(国立のみ午後5時まで)

国立幼稚園(北海道教育大学附属函館幼稚園)

願書発行 10月3日(月)～11月11日(金)

願書受付 11月1日(火)～11日(金)

市立幼稚園(はこだて幼稚園・戸井幼稚園)

願書発行 10月18日(火)～

願書受付 11月1日(火)～定員に達するまで

※ はこだて幼稚園は30年度末閉園予定につき、3歳児の募集は行いません。

私立幼稚園・認定こども園

願書発行 10月18日(火)～

願書受付 11月1日(火)～定員に達するまで



文房具に
ダイビング
キャッチ!!

いつもあなたのそばにいます。

豊富な品揃え、文具・事務用品の専門店
石田文具

本社/函館市鍛冶1丁目39番11号
 小売部/北斗市七重浜2丁目45-5 TEL(0138)49-3171(代) FAX(0138)49-3271
 営業時間/午前8時半～午後9時迄 日・祝 午前9時～午後9時迄(年中無休)

<広告>

1年に1個しか売れない商品でも、
買う方がいらっしゃる限りおき続けます。