

# 広報 市政 はこだて

函館市ホームページ  
ツイッター

市政広報テレビ番組  
市政広報ラジオ番組

[http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/  
@Hakodate\\_PR](http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/@Hakodate_PR)で市政情報を配信中です。

STV 毎週土曜日11:54

HBC 月～金曜日10:50

FMいるか 月～金曜日8:20、17:40の2回

## ■今月の主な内容

年末年始の市役所業務 休みは12/29～1/3・・・2P

まちを光で包む冬のイベント・・・・・・・・・・3P

市民の皆さんの意見を公募します・・・・・・・・4P

函館市技能功労者表彰・函館市青少年活動表彰 5P

就学援助・入学準備給付金を支給・・・・・・・・5P

29年度予算の執行状況・・・・・・・・・・6P

市営・道営住宅の入居者募集・・・・・・・・・・7P

**12** 平成 29 年  
**2017**  
No. 945

災害緊急情報やJアラート情報を配信 函館市 ANSIN メール

消防や災害など緊急性の高い安心安全情報や市政情報を電子メールで配信しています。hkd-ansin@kmel.jpへ空メールを送信または右のQRコードで配信登録できます。



元気でいきいきと暮らしていくために

高齢になると、心身に不具合も出てきますが、年をとっても今まで以上に趣味や生活を楽しみたいと思っている方も多いのではないのでしょうか。

市では、高齢期になっても住み慣れた地域で、いきいきと活動的に暮らしていただくため、市内在住の65歳以上の方を対象に、週に1回(全10回・参加無料)、介護予防のための知識を学び、運動を実践する「介護予防教室」を開催しており、「転ばない! からだづくり教室」や「泳がない! プール運動教室」、

「わくわく! 脳力アップ教室」など、内容も楽しい5つの教室があります。(写真は11月3日に行われた「マシンで! 筋力アップ教室」の様子です。)

来年1月から3月に開催する今年度第3期の「介護予防教室」は、12月13日(水)まで申込みを受け付けています(裏表紙参照)。何歳になっても楽しくはつらつと生活するために、元氣なうちから健康づくりをはじめましょう。