

～ いきいき生活を皆様に！！ ～

# 老人福祉センター瓦版



No.19

平成30年(2018年)10月1日発行

【発行】

函館市老人福祉センター

指定管理者 セントラル警備株式会社

〒041-0851

函館市本通1丁目25番10号

TEL(0138)31-8171/FAX(0138)31-8176



## 軽スポーツ大会開催



日時：10月6日(土) 10:45～12:00

場所：谷地頭老人福祉センター

スポーツの秋 みんなで体を動かしませんか？  
「的あて」「玉入れ」「輪投げ」の競技で得点を競います。  
参加は自由です。動きやすい服装で参加してください。



## 『記憶力アップ！脳晴ればれ教室』

保健師による脳トレ講座を毎月1回開催中！

みんなで一緒に頭の体操をしましょう！

湯川老人福祉センター：10/24(水)・11/28(水)・12/26(水) 13:30～

谷地頭老人福祉センター：10/ 1(月)・11/ 5(月)・12/ 3(月) 11:30～

美原老人福祉センター：10/31(水)・11/28(水)・12/26(水) 13:00～



考えることが脳の活性化にとっても良いんです。  
ゲームを交えて頭と体の体操！  
『脳晴ればれ教室』で頭と体を若返らせましょう！



## 『みんなで歌って元気になろう！』

カポと一緒に歌いましょう♪

谷地頭老人福祉センター：10月30日(火) 11:00～

湯川老人福祉センター：11月15日(木) 13:00～

美原老人福祉センター：12月14日(金) 13:00～



10月は、『健康づくり体操』

湯川老人福祉センター 10月17日(水曜日) 11:00～	谷地頭老人福祉センター 10月23日(火曜日) 11:00～	美原老人福祉センター 10月19日(金曜日) 13:00～
----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

11月は、『高齢者の交通安全』

湯川老人福祉センター 11月21日(水曜日) 11:00～	谷地頭老人福祉センター 11月27日(火曜日) 11:00～	美原老人福祉センター 11月16日(金曜日) 13:00～
----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

12月は、『お口の健口体操』

湯川老人福祉センター 12月19日(水曜日) 11:00～	谷地頭老人福祉センター 12月25日(火曜日) 11:00～	美原老人福祉センター 12月21日(金曜日) 13:00～
----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

## 老人クラブと一緒に活動しませんか



一緒に活動しましょう！

函館市老人クラブ連合会では「健康づくり・介護予防教室」を月1回開催しています。

計算等をしながらハシゴの中や外を歩くラダートレーニングや、簡単な体操など、講師を中心に和気あいあいと行っています。

初回見学・体験に是非お越しください。

☆ 対象 60歳以上の方

☆ お申込み・お問合せ 函館市老人クラブ連合会 ☎ 23-7611

☆ 教室開催場所 若松町33-6 総合福祉センター内会議室

## 湯川老人福祉センター ヨガ教室

時間：13:30～14:30

日程：10月 2日・16日

11月13日・27日

12月 4日・18日

持ち物：バスタオル 飲み物  
動きやすい服装

詳しくは湯川センターまで  
お問い合わせください。

## <お願い>

各老人福祉センターの駐車場は、駐車台数も限られていますので、できるだけ公共交通機関を利用して来て下さい。

また駐車場の事故に関しては、センターでは一切責任が負えませんので、ご了承ください。



無断駐車は近隣住民の  
迷惑になります。  
絶対にやめましょう。

お問い合わせ先

湯川老人福祉センター

湯川町1丁目7番26号 TEL 57-6061

谷地頭老人福祉センター

谷地頭町13番18号 TEL 22-0264

美原老人福祉センター

美原1丁目29番19号 TEL 43-5666