



受講生募集

健康卓球教室

スピード感のある硬式卓球を、ゲームを楽しみつつ、あわせて技術を習得できるように個別指導します。また、しりとりをしながら練習を行うなど、脳の活性化と身体の健康維持をはかります。

主催 催 函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館）
開講日 毎週金曜日 令和8年4月～令和9年3月

計40回 ※開催日程は裏面参照

時 間 10:00～12:00
会場 サン・リフレ函館 アリーナ
講 師 白鳥 修 氏

函館卓球協会副理事長
米塚 つち子 氏



定 員 30名
※80歳以上の方は要相談。団体行動ができる方を対象とします。

受講料 32,000円（3ヶ月分×4回払い）
受講料は4・7・10・1月の初回に徴収します。返金できませんのでご了承ください。

用意するもの ラケット

運動しやすい服装、底の白い運動靴（屋内用）

申込方法 サン・リフレ函館の窓口または電話、FAXで受け付けます。

＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝

申込期間 令和8年3月3日（火）～3月17日（火）



函館市勤労者総合福祉センター

函館市大森町2番14号

サン・リフレ函館

電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

健康卓球 申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	サン・リフレ使用欄		
()	受付日 令和8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「健康卓球教室」
2026年度 開講スケジュール

原則金曜日

月	1回目	2回目	3回目	4回目	月回数
4月	10日	17日	24日		3
5月	15日	22日	29日		3
6月	5日	12日	19日	26日	4
7月	3日	10日	17日	24日	4
8月	21日	28日			2
9月	4日	11日	18日	25日	4
10月	2日	16日	23日	30日	4
11月	6日	13日	20日	27日	4
12月	4日	11日	18日		3
1月	15日	22日	29日		3
2月	5日	12日	19日		3
3月	5日	12日	19日		3
合計					40