

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

※事業内容等は変更される場合がありますので、主催者までお問合せください。

※表示の説明 対:対象, 定:定員, 費:費用, 申:申込期間・方法, 備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
	①全般	親子体育教室(3歳以上の未就学児とその保護者)	5月～7月 (月) (全10回) 16:00～17:00	函館 アリーナ	対:3歳以上の未就学児とその保護者 定:30組 費:未定 申:Web、Fax、郵送 4/1(月)～4/10(水)まで ※定員未満の場合、4/18(木)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel. 57-3141 Fax. 57-3142
	①全般	わんぱく教室	5月～7月 (火) (全10回) 16:15～17:15	函館 アリーナ	対:小学1～6年生 定:30名 費:未定 申:Web、Fax、郵送 4/1(月)～4/10(水)まで ※定員未満の場合、4/18(木)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel. 57-3141 Fax. 57-3142
	①全般	基礎体力UP!健康体操教室	5月～7月 (水) (全10回) 13:30～15:00	函館 アリーナ	対:一般 定:20名 費:未定 申:Web、Fax、郵送 4/1(月)～4/10(水)まで ※定員未満の場合、4/18(木)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel. 57-3141 Fax. 57-3142
★	②健康体操・ストレッチ	自立・生きがい教室 簡単筋トレ&ストレッチ	4/2(火)～3/4(火) 毎月第1火曜日 (全12回) 18:30～20:00	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:母子・父子家庭の父母および 寡婦 定:11名 費:無料 申:3/5(火)～電話で	母子・父子福祉センター Tel. 27-8047
★	②健康体操・ストレッチ	快適フィットネス教室	4/8(月)～9/30(月) (全20回) 14:00～15:00	サン・リフレ函館	対:どなたでも 定:30名 費:14,000円 申:3/2(土)～窓口、電話またはFax(申込順) 定員に満たない場合は都度受付し ます	サン・リフレ函館 Tel. 23-2556 Fax. 23-3225
★	②健康体操・ストレッチ	健康ストレッチヨガ教室	4/9(火)～11/26(火) (全30回) 10:00～11:30	サン・リフレ函館	対:どなたでも 定:12名 費:21,000円 申:3/2(土)～窓口、電話またはFax(抽選) 定員に満たない場合は都度受付し ます	サン・リフレ函館 Tel. 23-2556 Fax. 23-3225
★	②健康体操・ストレッチ	自立・生きがい教室 リラクソヨガ(夜間)	4/10(水)～3/12(水) 毎月第2水曜日 (全12回) 18:30～20:00	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:母子・父子家庭の父母および 寡婦 定:11名 費:無料 申:3/3(日)～電話で	母子・父子福祉センター Tel. 27-8047
★	②健康体操・ストレッチ	自立・生きがい教室 単体操	4/17(水)～3/19(水) 毎月第3水曜日 (全12回) 13:30～15:00	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:母子・父子家庭の父母および 寡婦 定:12名 費:無料 申:3/5(火)～電話で	母子・父子福祉センター Tel. 27-8047
★	②健康体操・ストレッチ	自立・生きがい教室 フィットネス	4/18(木)～3/19(水) 毎月第3木曜日 (全12回) 18:30～20:00	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:母子・父子家庭の父母および 寡婦 定:12名 費:無料 申:3/2～(土)電話で	母子・父子福祉センター Tel. 27-8047
★	②健康体操・ストレッチ	自立・生きがい教室 リラクソヨガ(午後)	4/25(木)～3/27(木) 毎月第4木曜日 (全12回) 13:00～14:30	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:母子・父子家庭の父母および 寡婦 定:11名 費:無料 申:3/31(金)～電話で	母子・父子福祉センター Tel. 27-8047
★	②健康体操・ストレッチ	シニア健康づくり教室「シニアのための健康体操」	5/1、6/5、7/3(水) 13:30～14:30	あいよる21	対:満60歳以上 定:40名 費:無料 申:4/3(水)～電話または直接(申込順)	函館市総合福祉センター内 老人福祉センター Tel. 23-5997
★	②健康体操・ストレッチ	初心者ヨガ講座	5/26、7/28、9/22(日) 10:00～11:15	函館市亀田交流プラザ	対:函館市民 定:18名 費:無料 申:開催月上旬から募集予定 応募者多数の場合は抽選	函館市亀田交流プラザ Tel. 0138-86-7980 E-mail: info@kamepula.jp

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

※事業内容等は変更される場合がありますので、主催者までお問合せください。

※表示の説明 対:対象, 定:定員, 費:費用, 申:申込期間・方法, 備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	②健康体操・ストレッチ	シニア健康づくり教室「ゆるやかヨガ」	5/29、8/7(水) 13:30～14:30	あいよる21	対: 満60歳以上 定: 20名 費: 無料 申: 5/1(水)～電話または直接(申込順)	函館市総合福祉センター内 老人福祉センター Tel. 23-5997
★	②健康体操・ストレッチ	公民館講座 ヨガ講座	6/12(水)～7/24(水) (全7回) 13:30～15:00	公民館	対: 市内在住・在勤の成人 定: 7名 費: 無料 申: 5月中旬募集予定(申込順)	函館市公民館 Tel. 22-3320
★	②健康体操・ストレッチ	シニア健康づくり教室「リズムエクササイズ」	6/26(水)、7/31日(水) 13:30～14:30	あいよる21	対: 満60歳以上 定: 35名 費: 無料 申: 6/5(水)～電話または直接(申込順)	函館市総合福祉センター内 老人福祉センター Tel. 23-5997
★	②健康体操・ストレッチ	シニア健康づくり教室「若々しい体づくりのゆるトレーニング」	9/4、18(水) 13:30～14:30	あいよる21	対: 満60歳以上 定: 40名 費: 無料 申: 8/7(水)～電話または直接(申込順)	函館市総合福祉センター内 老人福祉センター Tel. 23-5997
★	②健康体操・ストレッチ	シニア健康づくり教室「和のエクササイズ」	9/25、10/30(水) 13:30～14:30	あいよる21	対: 満60歳以上 定: 20名 費: 無料 申: 8/28(水)～電話または直接(申込順)	函館市総合福祉センター内 老人福祉センター Tel. 23-5997
★	②健康体操・ストレッチ	心身からリラックス ヨガ教室	金曜日(月3回) 19:15～20:15	青年センター	対: 市内在住・在勤の一般 定: 20名 費: 各回500円 申: 電話、窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	ひめトレ&やさしいヨガ	金曜日(月2回) 14:00～15:00	青年センター	対: 市内在住・在勤の女性 定: 15名 費: 各回500円 申: 電話、窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	美ボディGET! パレト～ ソールシンセシス～	火曜日(月3～5回) 19:15～20:15	青年センター	対: 市内在住・在勤の一般 定: 25名 費: 各回500円 申: 電話、窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	痩せやすい、老けにくいカラダをつくる! バランスコーディネーション	金曜日(月2回) 15:30～16:30	青年センター	対: 市内在住・在勤の一般 定: 14名 費: 各回500円 申: 電話、窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	体調改善! 歪みを整える背骨コンディショニング	日曜日(月1回) 10:15～11:15	青年センター	対: 市内在住・在勤の一般 定: 40名 費: 500円 申: 電話、窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	夜活! 体幹トレーニング	土曜日(月2回) 19:15～20:15	青年センター	対: 市内在住・在勤の一般 定: 23名 費: 500円 申: 電話、窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
	②健康体操・ストレッチ	美しく・若く・健康に! 自彊術、ゆる体操、健康ヨガ、ピラティス(以上、五稜郭教室) ストレッチDeスッキリボディ、健康ヨガ(以上、神山教室)				函館道新文化センター 五稜郭教室 Tel. 32-5140 神山教室 Tel. 52-8511 E-mail: dcc_hakodate@dcc.co.jp
★	③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第1回)	5/8(水)～6/12(水) (全10回) 10:30～12:00	市民プール	対: 満18歳以上 定: 30名 費: 5,000円 (別途保険料¥400) 申: 3/13(水)～4/12(金) 9:00～20:00に窓口受付(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第2回)	6/17(月)～7/29(月) (全10回) 10:30～12:00	市民プール	対: 満18歳以上 定: 30名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 6/3(月)～6/12(水) 9:00～20:00に窓口受付(申込順)	市民プール Tel. 52-7452

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

※事業内容等は変更される場合がありますので、主催者までお問合せください。

※表示の説明 対:対象, 定:定員, 費:費用, 申:申込期間・方法, 備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第3回)	8/7(水)~9/25(水) (全10回) 10:30~12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:7/10(水)~7/29(月) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第4回)	9/30(月)~11/6(水) (全10回) 10:30~12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:9/4(水)~9/25(水) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳50教室 (第1回)	4/15(月)~7/1(月) (全10回) 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:3/11(月)~4/5(金) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳50教室 (第2回)	7/8(月)~10/7(月) (全10回) 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:6/10(月)~7/1(月) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第1回)	5/9(木)~6/10(月) (全10回) 13:30~14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:3/18(月)~4/12(金) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第2回)	6/13(木)~7/22(月) (全10回) 13:30~14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:5/30(木)~6/10(月) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第3回)	7/25(木)~9/5(木) (全10回) 13:30~14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:7/4(木)~7/22(月) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第4回)	9/9(月)~10/24(木) (全10回) 13:30~14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:8/26(月)~9/5(木) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳教室 (第1回) 午前の部・午後の部	5/7(火)~6/11(火) (全10回) 午前の部 10:30~12:00 午後の部 18:30~20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:午前の部 40名 午後の部 25名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:3/15(金)~4/12(金) いずれも9:00~20:00に窓口受 付(申込順)	市民プール Tel. 52-7452

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

※事業内容等は変更される場合がありますので、主催者までお問合せください。

※表示の説明 対:対象, 定:定員, 費:費用, 申:申込期間・方法, 備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	③水泳	市民水泳教室 (第2回) 午前の部・午後の部	6/18(火)~7/23(火) (全10回) 午前の部 10:30~12:00 午後の部 18:30~20:00	市民プール	対: 満18歳以上 定: 午前の部 40名 午後の部 25名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 5/31(金)~6/11(火) いずれも9:00~20:00に 窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳教室 (第3回) 午前の部・午後の部	7/26(金)~9/10(火) (全10回) 午前の部 10:30~12:00 午後の部 18:30~20:00	市民プール	対: 満18歳以上 定: 午前の部 40名 午後の部 25名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 7/12(金)~7/23(火) いずれも9:00~20:00に 窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳教室 (第4回) 午前の部・午後の部	9/13(金)~10/22(火) (全10回) 午前の部 10:30~12:00 午後の部 18:30~20:00	市民プール	対: 満18歳以上 定: 午前の部 40名 午後の部 25名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 8/30(金)~9/10(火) いずれも9:00~20:00に 窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	幼児の水遊び教室 (第1回)	4/24(水)~7/10(水) (全10回) 15:00~16:00	市民プール	対: 4歳以上の未就学児 (H30.4.2~R2.4.1生) 定: 30名 費: 3,500円 (別途保険料400円) 申: 3/15(金)~3/24(日) 備: 受付方法が変わりました 詳細はホームページ等 をご覧ください	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	幼児の水遊び教室 (第2回)	8/21(水)~11/6(水) (全10回) 15:00~16:00	市民プール	対: 4歳以上の未就学児 (H30.4.2~R2.4.1生) 定: 30名 費: 3,500円 (別途保険料400円) 申: 7/12(金)~7/21(日) 備: 受付方法が変わりました 詳細はホームページ等 をご覧ください	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 ナイトコース(第1回)	5/8(水)~7/31(水) (全10回) 18:30~20:00	市民プール	対: 満18歳以上 定: 15名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 3/6(水)~4/12(金) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 ナイトコース(第2回)	8/7(水)~10/23(水) (全10回) 18:30~20:00	市民プール	対: 満18歳以上 定: 15名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 7/3(水)~7/31(水) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	バラエティコース (第1回)	4/12(金)~6/28(金) (全10回) 10:30~12:00	市民プール	対: 満18歳以上 定: 30名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 3/8(金)~4/5(金) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

※事業内容等は変更される場合がありますので、主催者までお問合せください。

※表示の説明 対:対象, 定:定員, 費:費用, 申:申込期間・方法, 備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	③水泳	バラエティコース (第2回)	7/12(金)～9/27(金) (全10回) 10:30～12:00	市民プール	対: 満18歳以上 定: 30名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 5/31(金)～6/28(金) 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	少年少女わんぱく 水泳教室(第1回) 第1部・第2部	5/11(土)～6/23(日) (全12回) 第1部 13:30～14:30 第2部 14:30～15:30	市民プール	対: 小学生 定: 各50名 費: 4,200円 (別途保険料480円) 申: 4/1(月)～4/10(水) 備: 受付方法が変わりました詳細 はホームページ等をご覧ください	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	少年少女わんぱく 水泳教室(第2回) 第1部・第2部	6/29(土)～9/8(日) (全12回) 第1部 13:30～14:30 第2部 14:30～15:30	市民プール	対: 小学生 定: 各50名 費: 4,200円 (別途保険料480円) 申: 5/20(月)～5/29(水) 備: 受付方法が変わりました 詳細はホームページ等をご覧 ください	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	少年少女わんぱく 水泳教室(第3回) 第1部・第2部	9/14(土)～10/27(日) (全12回) 第1部 13:30～14:30 第2部 14:30～15:30	市民プール	対: 小学生 定: 各50名 費: 4,200円 (別途保険料480円) 申: 8/4(日)～8/13(火) 備: 受付方法が変わりました 詳細はホームページ等をご覧 ください	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	サタディナイトコース (第1回)	5/11(土)～7/20(土) (全10回) 19:30～20:40	市民プール	対: 満18歳以上 定: 30名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 3/9(土)～4/12(金) 9:00～20:00に窓口受付(申込 順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	サタディナイトコース (第2回)	7/27(土)～10/12(土) (全10回) 19:30～20:40	市民プール	対: 満18歳以上 定: 30名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 6/22(土)～7/20(土) 9:00～20:00に窓口受付(申込 順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	少年少女4泳法 マスターコース(第1回)	5/12(日)～8/4(日) (全10回) 10:30～11:45	市民プール	対: 小学3～中学3年生 定: 20名 費: 3,500円 (別途保険料400円) 申: 4/1(月)～4/10(水) 備: 受付方法が変わりました 詳細はホームページ等をご覧 ください	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	少年少女4泳法 マスターコース(第2回)	8/18(日)～11/3(日) (全10回) 10:30～11:45	市民プール	対: 小学3～中学3年生 定: 20名 費: 3,500円 (別途保険料400円) 申: 7/8(月)～7/17(水) 備: 受付方法が変わりました 詳細はホームページ等をご覧 ください	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	チャレンジコース (第1回)	5/8(水)～6/12(水) (全10回) 12:00～13:15	市民プール	対: 満18歳以上 定: 45名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 3/13(水)～4/12(金) 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

※事業内容等は変更される場合がありますので、主催者までお問合せください。

※表示の説明 対:対象, 定:定員, 費:費用, 申:申込期間・方法, 備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	③水泳	チャレンジコース (第2回)	6/21(金)~7/31(水) (全10回) 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:45名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:5/31(金)~6/12(水) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	チャレンジコース (第3回)	8/9(金)~9/20(金) (全10回) 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:45名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:7/19(金)~7/31(水) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	チャレンジコース (第4回)	9/25(水)~10/30(水) (全10回) 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:45名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:9/6(金)~9/20(金) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
	③水泳	ウルトラスイミングクラブ ※水泳を通じて健康な体作りをしたい方の水泳教室	月、水、金曜日 19:30~20:40	市民プール	対:一般(泳力により班分け、初心者から水泳を楽しみたい方) 費:月額1,500円(別途入館料) ※詳しくはお電話でお問い合わせください。	ウルトラスイミングクラブ(石神) Tel. 090-6997-8446
	③水泳	函館スイミングクラブ 水泳教室 (初心者コース, 育成Aコース, 育成Bコース, 競泳コース, 成人コース)	コースにより曜日・時間が決まっています	市民プール	対:幼稚園年中~一般 費:月会費2,500円~4,500円 (コースにより違います。傷害保険料など別途必要です) ※詳しくは、お電話でお問い合わせください。	函館スイミングクラブ事務局 (渡部) Tel. 53-7479
★	③水泳	函館水泳指導委員会 スイミングスクール	通年 土曜日 18:00~19:30	市民プール	対:小・中・高校生 費:週1回 月 ¥2,500 週2回 月 ¥4,000 (保険料は会負担)	函館水泳指導委員会事務局 (松下) Tel. 080-3237-0710 E-mail: marine21@agate.plala.or.jp
★	④水泳(アクアビクス等)	水中ウォーキング教室 (第1回)屋の部	5/9(木)~6/10(月) (全10回) 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:50名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:3/18(月)~4/12(金) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアビクス等)	水中ウォーキング教室 (第2回)屋の部	6/13(木)~7/22(月) (全10回) 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:50名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:5/30(木)~6/10(月) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアビクス等)	水中ウォーキング教室 (第3回)屋の部	7/25(木)~9/5(木) (全10回) 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:50名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:7/4(木)~7/22(月) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアビクス等)	水中ウォーキング教室 (第4回)屋の部	9/9(月)~10/24(木) (全10回) 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:50名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:8/26(月)~9/5(木) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

※事業内容等は変更される場合がありますので、主催者までお問合せください。

※表示の説明 対:対象, 定:定員, 費:費用, 申:申込期間・方法, 備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	④水泳(ア クアビクス 等)	ウォーターピクス教室 (第1回)	5/7(火)~6/11(火) (全10回) 13:30~14:30	市民プール	対: 満18歳以上 定: 30名 費: 5,400円 (別途保険料400円) 申: 3/15(金)~4/12(金) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(ア クアビクス 等)	ウォーターピクス教室 (第2回)	6/18(火)~7/23(火) (全10回) 13:30~14:30	市民プール	対: 満18歳以上 定: 30名 費: 5,400円 (別途保険料400円) 申: 5/31(金)~6/11(火) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(ア クアビクス 等)	ウォーターピクス教室 (第3回)	7/26(金)~9/10(火) (全10回) 13:30~14:30	市民プール	対: 満18歳以上 定: 30名 費: 5,400円 (別途保険料400円) 申: 7/12(金)~7/23(火) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(ア クアビクス 等)	ウォーターピクス教室 (第4回)	9/13(金)~10/22(火) (全10回) 13:30~14:30	市民プール	対: 満18歳以上 定: 30名 費: 5,400円 (別途保険料400円) 申: 8/30(金)~9/10(火) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(ア クアビクス 等)	ウォーターピクスナイト教室 (第1回)	5/8(水)~7/31(水) (全10回) 20:00~20:40	市民プール	対: 満18歳以上 定: 40名 費: 4,700円 (別途保険料400円) 申: 3/6(水)~4/12(金) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(ア クアビクス 等)	ウォーターピクスナイト教室 (第2回)	8/7(水)~10/23(水) (全10回) 20:00~20:40	市民プール	対: 満18歳以上 定: 40名 費: 4,700円 (別途保険料400円) 申: 7/3(水)~7/31(水) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(ア クアビクス 等)	水中ウォーキング教室 (第1回)夜の部	5/9(木)~7/11(木) (全10回) 18:30~19:45	市民プール	対: 満18歳以上 定: 20名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 3/14(木)~4/12(金) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(ア クアビクス 等)	水中ウォーキング教室 (第2回)夜の部	7/25(木)~10/3(木) (全10回) 18:30~19:45	市民プール	対: 満18歳以上 定: 20名 費: 5,000円 (別途保険料400円) 申: 6/20(木)~7/11(木) 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	⑤球技	ポッチャ	4/10(水)~9/25(水) (全12回) 10:00~12:00	サン・リフレ函 館	対: どなたでも 定: 12名 費: 8,400円 申: 3/2(土)~窓口、電話または Fax(申込順) 定員に満たない場合は都度受付 します	サン・リフレ函館 Tel. 23-2556 Fax. 23-3225
★	⑤球技	健康卓球教室	4/12(金)~9/27(金) (全20回) 10:00~12:00	サン・リフレ函 館	対: どなたでも(80歳以上の方は 要相談) 定: 30名 費: 14,000円 申: 3/2(土)~窓口、電話または Fax(申込順) 定員に満たない場合は都度受付 します	サン・リフレ函館 Tel. 23-2556 Fax. 23-3225

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

※事業内容等は変更される場合がありますので、主催者までお問合せください。

※表示の説明 対:対象, 定:定員, 費:費用, 申:申込期間・方法, 備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
	⑤球技	卓球教室	4/13、5/11、6/8、7/13、 8/10、9/14(土) 11:00～12:00	亀田交流プラ ザ 1階 体育 室	対:小学生 定:定員なし 費:無料 申:申込不要 備:ホームページで詳細を確認し てから参加してください	亀田交流プラザ 児童コーナー Tel. 86-6828
	⑤球技	ジュニア室内サッカー教室	5月～7月 (月)、(金) (全10回) 16:15～17:15	函館 アリーナ	対:小1～小3 定:30名 費:未定 申:Web、Fax、郵送 4/1(月)～4/10(水)まで ※定員未満の場合、4/18(木)より 会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel. 57-3141 Fax. 57-3142
	⑤球技	ミニバスケット教室	5月～7月 (火)、(木) (全10回) 16:15～17:15	函館 アリーナ	対:小4～小6 定:30名 費:未定 申:Web、Fax、郵送 4/1(月)～4/10(水)まで ※定員未満の場合、4/18(木)より 会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel. 57-3141 Fax. 57-3142
★	⑤球技	令和6年度 第1期テニス教 室	昼コース 10:00～12:00 夜コース 19:00～21:00 【各コース共通】5月～6月 (火)、(木) (全10回)	千代台公園庭 球場	対:一般(満18歳以上)の初級者、 中級者 定:昼コース30名、夜コース40名 費:5,000円 (別途傷害保険料400円) 申:詳細未定	屋外スポーツ施設 管理事務所 Tel. 55-1900
★	⑤球技	令和6年度 第2期テニス教 室	昼コース 10:00～12:00 夜コース 19:00～21:00 【各コース共通】9月～10月 (火)、(木) (全10回)	千代台公園庭 球場	対:一般(満18歳以上)の初級者、 中級者 定:昼コース30名、夜コース40名 費:5,000円 (別途傷害保険料400円) 申:詳細未定	屋外スポーツ施設 管理事務所 Tel. 55-1900
★	⑥弓道	初心者弓道教室	I 期 6/4(火)～11/26 (火)(25回) II 期10/1(火)～3/ 25 (火)(24 回) 毎週火曜 午前の部10:00～12:00 夜の部 18:30～20:30	千代台公園弓 道場	対:中学生以上 定:若干名 費:月謝3,000円/月 別途道場使用料として150 円～75円/回およびスポーツ傷害 保険料1,850円～800円/年度 申:I 期5/2(木)～5/31(金) II 期9/1(日)～9/27(金) 【電話受付】10:00～20:30	千代台公園弓道場 Tel. 53-4322 (水曜休館)
	⑦その他	自立・生きがい教室 気功・太極拳	4/3(水)～9/18(水) 毎月第1、3水曜日 (全12回) 18:30～20:00	函館市総合福 祉センター(あ いよる21)	対:母子・父子家庭の父母および 寡婦 定:12名 費:無料 申:3/2(土)～電話で	母子・父子福祉センター Tel. 27-8047
	⑦その他	リーダーバンク講座 太極拳体験講座	6/5(水) 13:30～15:00	公民館	対:市内在住・在勤の成人 定:10名(予定) 費:無料 申:5月上旬募集予定(申込順)	函館市公民館 Tel. 22-3320
★	⑦その他	太極拳 練功十八法(初級・中級・上級), ゆるゆると心と体をしなやかに 気功, 無双直伝英信流 居合道 教室, わずかな力で身を守る 護身術(以上, 五稜郭教室) やってみよう 太極拳入門, 太極拳(初級・中級), ゆるゆると心と体をしなやかに 気功, スポーツウエルネ ス吹矢(以上, 神山教室)				函館道新文化センター 五稜郭教室 Tel. 32-5140 神山教室 Tel. 52-8511 E-mail: dcc_hakodate@d- cc.co.jp