

健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）


①全般	親子体育教室	
日時:	5月～7月(火)・(木)全10回 16:00～17:00	
会場:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ)	定員
対象:	3歳以上の未就学児とその保護者	30組
費用:	5,000円	
申込:	4/1(水)～4/10(金) ※定員に未満の場合、4/20(月)より会場窓口にて再募集	HP
問合せ:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ) Tel. 57-3141 Fax. 57-3142	



①全般	わんぱく教室	
日時:	5月～7月(月)・(木)全10回 16:15～17:15	
会場:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ)	定員
対象:	小学1年～6年	30名
費用:	3,500円	
申込:	4/1(水)～4/10(金) ※定員に未満の場合、4/20(月)より会場窓口にて再募集	HP
問合せ:	函館サーモン・まるなまアリーナ(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	
日時:	5月～8月(水)全10回 13:30～15:00	
会場:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ)	定員
対象:	一般(満18歳以上)	20名
費用:	5,000円	
申込:	4/1(水)～4/10(金) ※定員に未満の場合、4/20(月)より会場窓口にて再募集	HP
問合せ:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ) Tel. 57-3141 Fax. 57-3142	



①全般	ジュニア室内サッカー教室	
日時:	5月～7月(月)・(金)全10回 16:15～17:15	
会場:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ)	定員
対象:	小学1年～3年	30名
費用:	3,500円	
申込:	4/1(水)～4/10(金) ※定員に未満の場合、4/20(月)より会場窓口にて再募集	HP
問合せ:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ) Tel. 57-3141 Fax. 57-3142	



①全般	ミニバスケット教室	
日時:	5月～7月(火)・(木)全10回 16:15～17:15	
会場:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ)	定員
対象:	小学4年～6年	30名
費用:	3,500円	
申込:	4/1(水)～4/10(金) ※定員に未満の場合、4/20(月)より会場窓口にて再募集	HP
問合せ:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ) Tel. 57-3141 Fax. 57-3142	




①全般	ヒップホップダンス教室	
日時:	5月～7月(月)・(金)全10回 16:15～17:15	
会場:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ)	定員
対象:	小学1年～6年	20名
費用:	3,500円	
申込:	4/1(水)～4/10(金) ※定員に未満の場合、4/20(月)より会場窓口にて再募集	HP
問合せ:	函館サーモン・まるなまアリーナ(函館アリーナ) Tel. 57-3141 Fax. 57-3142	


健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）

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	選択
日時:	4/7(火)~3/2(火) 全12回 18:30~20:00	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	母子・父子家庭の父母および寡婦	12名
費用:	無料	
申込:	3/3(火)9:00~電話または窓口で(申込順)	
問合せ:	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 「楽しい脳トレ体操」	
日時:	4/8, 5/13(水)全2回 13:30~14:30	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	満60歳以上	50名
費用:	無料	
申込:	申込不要 直接会場へ	
問合せ:	老人福祉センター Tel. 23-5997	



②健康体操・ストレッチ	自立・生きがい教室 簡身体操	選択
日時:	4/15(水)~3/17(水) 全12回 13:30~15:00	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	母子・父子家庭の父母および寡婦	12名
費用:	無料	
申込:	3/5(木)9:00~電話または窓口で(申込順)	
問合せ:	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」	
日時:	4/22, 5/20, 6/17(水)全3回 13:30~14:30	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	満60歳以上	50名
費用:	無料	
申込:	4/2(木)9:30~電話または窓口で(申込順)	
問合せ:	老人福祉センター Tel. 23-5997	


②健康体操・ストレッチ	函館市公民館講座 「ヨガ講座」	選択
日時:	6/3(水)~ 7/15(水)全7回 9:30~11:30	
会場:	函館市公民館	定員
対象:	市内在住・在勤の成人	7名
費用:	無料	
申込:	5/7(木)9:00~5/27(水)17:00 まで、電話にて受付(申込順)	
問合せ:	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 「ゆるやかヨガ」	
日時:	7/8, 8/5(水)全2回 13:30~14:30	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	満60歳以上	20名
費用:	無料	
申込:	6/3(水)9:30~電話または窓口で(申込順)	
問合せ:	老人福祉センター Tel. 23-5997	

健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）

②健康体 操・スト レッチ	シニア健康づくり教室 「すこやか気功」	
日時:	7/29, 8/26(水)全2回 13:00~14:00	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	満60歳以上	20名
費用:	無料	
申込:	7/1(水)9:30~電話または窓口で (申込順)	HP
問合せ:	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 「シニアのフィットネス」	
日時:	9/2, 10/14(水)全2回 13:30~14:30	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	満60歳以上	25名
費用:	無料	
申込:	8/5(水)9:30~電話または窓口で (申込順)	HP
問合せ:	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	選択
日時:	金曜日(月3回) 19:15~20:15	
会場:	青年センター	定員
対象:	市内在住・在勤の一般	20名
費用:	500円	
申込:	電話または窓口で(申込順)	HP
問合せ:	青年センター Tel. 51-3390	

②健康体 操・スト レッチ	ひめトレ&やさしいヨガ	選択
日時:	金曜日(月2回) 14:00~15:00	
会場:	青年センター	定員
対象:	市内在住・在勤の女性	15名
費用:	500円	
申込:	電話または窓口で(申込順)	HP
問合せ:	青年センター Tel. 51-3390	

②健康体 操・スト レッチ	美ボディGET! バレトン ~ソールシンセシス~	選択
日時:	火曜日(月3~5回) 19:15~20:15	
会場:	青年センター	定員
対象:	市内在住・在勤の一般	25名
費用:	500円	
申込:	電話または窓口で(申込順)	HP
問合せ:	青年センター Tel. 51-3390	

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	選択
日時:	金曜日(月2回) 15:30~16:30	
会場:	青年センター	定員
対象:	市内在住・在勤の一般	14名
費用:	500円	
申込:	電話または窓口で(申込順)	HP
問合せ:	青年センター Tel. 51-3390	

健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）

②健康体操・ストレッチ	夜活！体幹トレーニング	選択
日時:	土曜日(月2回) 19:15~20:15	
会場:	青年センター	定員
対象:	市内在住・在勤の一般	23名
費用:	500円	
申込:	電話または窓口で(申込順)	HP
問合せ:	青年センター Tel. 51-3390	

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	選択
日時:	日曜日(月1回) 10:15~11:15	
会場:	青年センター	定員
対象:	市内在住・在勤の一般	40名
費用:	500円	
申込:	電話または窓口で(申込順)	HP
問合せ:	青年センター Tel. 51-3390	

③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第1回)	選択
日時:	4/15(水)~5/27(水)(全10回) 10:30~12:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,000円 (別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第2回)	選択
日時:	6/1(月)~7/6(月)(全10回) 10:30~12:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第3回)	選択
日時:	7/13(月)~9/7(月)(全10回) 10:30~12:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第4回)	選択
日時:	9/14(月)~11/2(月)(全10回) 10:30~12:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）

③水泳	市民水泳50教室(第1回)	選択
日時:	4/20(月)~6/29(月)(全10回) 12:00~13:15	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	20名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	市民水泳50教室(第2回)	選択
日時:	7/6(月)~9/28(月)(全10回) 12:00~13:15	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	20名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	ゆっくりゆっくり水泳教室(第1回)	選択
日時:	4/16(木)~5/25(月)(全10回) 13:30~14:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	20名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	ゆっくりゆっくり水泳教室(第2回)	選択
日時:	5/28(木)~6/29(月)(全10回) 13:30~14:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	20名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	ゆっくりゆっくり水泳教室(第3回)	選択
日時:	7/2(木)~8/24(月)(全10回) 13:30~14:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	20名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	ゆっくりゆっくり水泳教室(第4回)	選択
日時:	8/31(月)~10/5(月)(全10回) 13:30~14:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	20名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）

③水泳	市民水泳教室(第1回) 午前の部・午後の部	選択
4/17(金)~6/2(火)(全10回)		
日時:	午前の部10:30~12:00 午後の部18:30~20:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	午前の部 40名 午後の部 30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	市民水泳教室(第2回) 午前の部・午後の部	選択
6/12(金)~7/14(火)(全10回)		
日時:	午前の部10:30~12:00 午後の部18:30~20:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	午前の部 40名 午後の部 30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	市民水泳教室(第3回) 午前の部・午後の部	選択
7/21(金)~9/8(火)(全10回)		
日時:	午前の部10:30~12:00 午後の部18:30~20:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	午前の部 40名 午後の部 30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	市民水泳教室(第4回) 午前の部・午後の部	選択
9/18(金)~10/27(火)(全10回)		
日時:	午前の部10:30~12:00 午後の部18:30~20:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	午前の部 40名 午後の部 30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	幼児の水遊び教室(第1回)	
日時:	4/15(水)~7/15(水)(全10回) 15:00~16:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	令和2年4月2日~令和4年4月1日生 4歳以上の未就学児	30名
費用:	3,500円(別途保険料400円)	
申込:	詳細未定(ネット・窓口並行受付を行います詳細はホームページ等をご覧ください)	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	幼児の水遊び教室(第2回)	
日時:	9/2(水)~11/18(水)(全10回) 15:00~16:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	令和2年4月2日~令和4年4月1日生 4歳以上の未就学児	30名
費用:	3,500円(別途保険料400円)	
申込:	詳細未定(ネット・窓口並行受付を行います詳細はホームページ等をご覧ください)	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	



健康でたくましく (スポーツ・レクリエーション)

③水泳	きっちり4泳法 ナイトコース(第1回)	選択
日時:	4/15(水)~7/15(水)(全10回) 18:30~20:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	15名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	



③水泳	きっちり4泳法 ナイトコース(第2回)	選択
日時:	7/22(水)~10/14(水)(全10回) 18:30~20:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	15名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	



③水泳	バラエティコース(第1回)	選択
日時:	4/17(金)~6/26(金)(全10回) 10:30~12:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	バラエティコース(第2回)	選択
日時:	7/10(金)~9/25(金)(全10回) 10:30~12:00	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) 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	選択
日時:	4/18(土)~5/31(日)(全12回) 第1部13:30~14:30 第2部14:30~15:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	小学生	各50名
費用:	4,200円(別途保険料480円)	
申込:	詳細未定(ネット・窓口並行受付を行います詳細はホームページ等をご覧ください)	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) 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	選択
日時:	6/6(土)~8/2(日)(全12回) 第1部13:30~14:30 第2部14:30~15:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	小学生	各50名
費用:	4,200円(別途保険料480円)	
申込:	詳細未定(ネット・窓口並行受付を行います詳細はホームページ等をご覧ください)	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）

③水泳	少年少女わんぱく水泳教室 (第3回) 第1部・第2部	選択
日時:	8/29(土)~10/31(土)(全12回) 第1部13:30~14:30 第2部14:30~15:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	小学生	各50名
費用:	4,200円(別途保険料480円)	
申込:	詳細未定(ネット・窓口並行受付を行います詳細はホームページ等をご覧ください)	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	サタディナイトコース (第1回)	選択
日時:	4/18(土)~6/27(土)(全10回) 19:30~20:40	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	



③水泳	サタディナイトコース (第2回)	選択
日時:	7/11(土)~10/24(土)(全10回) 19:30~20:40	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	少年少女4泳法 マスターコース(第1回)	選択
日時:	4/19(日)~8/9(日)(全10回) 10:30~11:45	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	小学3年生~中学3年生	20名
費用:	3,500円(別途保険料400円)	
申込:	詳細未定(ネット・窓口並行受付を行います詳細はホームページ等をご覧ください)	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	少年少女4泳法 マスターコース(第2回)	選択
日時:	8/16(日)~11/22(日)(全10回) 10:30~11:45	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	小学3年生~中学3年生	20名
費用:	3,500円(別途保険料400円)	
申込:	詳細未定(ネット・窓口並行受付を行います詳細はホームページ等をご覧ください)	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	チャレンジコース(第1回)	選択
日時:	4/15(水)~6/3(水)(全10回) 12:00~13:15	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	45名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）

③水泳	チャレンジコース(第2回)	選択
日時:	6/10(水)~7/22(水)(全10回) 12:00~13:15	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	45名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	チャレンジコース(第3回)	選択
日時:	7/31(金)~9/25(金)(全10回) 12:00~13:15	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	45名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

③水泳	チャレンジコース(第4回)	選択
日時:	9/30(水)~11/6(金)(全10回) 12:00~13:15	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	45名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

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)	選択
日時:	コースにより異なる	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	幼稚園年中~一般	なし
費用:	月会費3,000~5,000円(コースにより異なる。傷害保険料は別途必要)	
申込:	詳しくは電話でお問い合わせください。	
問合せ:	函館スイミングクラブ事務局(渡部) Tel. 53-7479	

③水泳	函館水泳指導員会 スイミングスクール	選択
日時:	通年土曜日 18:00~19:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	小, 中, 高校生	なし
費用:	週1回 月2,500円 (保険料は会負担)	
申込:	電話	
問合せ:	函館水泳指導員会事務局(松下) Tel. 080-3237-0710	



④水泳(ア クアピクス 等)	水中ウォーキング教室(第1回) 昼の部	選択
日時:	4/16(木)~5/25(月)(全10回) 12:00~13:15	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	50名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

④水泳(ア クアピクス 等)	水中ウォーキング教室(第2回) 昼の部	選択
日時:	5/28(木)~6/29(月)(全10回) 12:00~13:15	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	50名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

④水泳(ア クアピクス 等)	水中ウォーキング教室(第3回) 昼の部	選択
日時:	7/2(木)~8/24(月)(全10回) 12:00~13:15	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	50名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）

④水泳(ア クアビクス 等)	水中ウォーキング教室(第4回) 昼の部	選択
日時:	8/31(月)~10/5(月)(全10回) 12:00~13:15	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	50名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

④水泳(ア クアビクス 等)	ウォータービクス教室(第1回)	選択
日時:	4/17(金)~6/2(火)(全10回) 13:30~14:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,400円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

④水泳(ア クアビクス 等)	ウォータービクス教室(第2回)	選択
日時:	6/12(金)~7/14(火)(全10回) 13:30~14:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,400円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

④水泳(ア クアビクス 等)	ウォータービクス教室(第3回)	選択
日時:	7/21(火)~9/8(火)(全10回) 13:30~14:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,400円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

④水泳(ア クアビクス 等)	ウォータービクス教室(第4回)	選択
日時:	9/18(金)~10/27(火)(全10回) 13:30~14:30	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	30名
費用:	5,400円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

④水泳(ア クアビクス 等)	ウォータービクスナイト教室 (第1回)	選択
日時:	4/15(水)~7/15(水)(全10回) 20:00~20:40	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	40名
費用:	4,700円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	


健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）

④水泳(アクアビクス等)	ウォータービクスナイト教室 (第2回)	選択
日時:	7/22(水)~10/14(水)(全10回) 20:00~20:40	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	40名
費用:	4,700円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) 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	選択
日時:	4/16(木)~6/25(木)(全10回) 18:30~19:45	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	20名
費用:	5,000円 (別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) 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	選択
日時:	7/2(木)~9/24(木)(全10回) 18:30~19:45	
会場:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール)	定員
対象:	満18歳以上	20名
費用:	5,000円(別途保険料400円)	
申込:	未定	HP
問合せ:	三和防災アクアウイングプール (函館市民プール) Tel. 52-7452	

⑥弓道	初心者弓道教室	選択
日時:	4/16(木)~6/25(木)(全10回) 午前の部10:00~12:00 夜の部18:30~20:30	
会場:	千代台公園弓道場	定員
対象:	中学生以上	若干名
費用:	[月謝]3,000円/月 [道場使用料]150円~75円/回 [スポーツ傷害保険料]2,000円~800円/年度	
申込:	[I期]5/1~5/29 [電話受付※]10:00~20:30 ※受付は電話のみ *水曜日休館日	HP
問合せ:	千代台公園弓道場 Tel. 53-4322	

⑧その他	自立・生きがい教室 気功・太極拳	選択
日時:	4/1(水)~9/16(水)(全12回) 18:30~20:00	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	母子・父子家庭の父母および寡婦	12名
費用:	無料	
申込:	3/4(水)9:00~電話または窓口で (申込順)	
問合せ:	母子・父子福祉センター Tel. 27-8047	

⑧その他	快適フィットネス	選択
日時:	4月~翌年3月月曜日全40回 14:00~15:00	
会場:	サン・リフレ函館アリーナB面	定員
対象:	一般(学生も可)	30名
費用:	32,000円(損害保険代込) 4分割払	
申込:	申込書窓口持参又はFAX、電話	HP
問合せ:	サン・リフレ函館 Tel. 23-2556	

健康でたくましく（スポーツ・レクリエーション）

⑧その他	健康卓球教室	
日時:	4月～翌年3月金曜日全40回 10:00～12:00	
会場:	サン・リフレ函館 アリーナA面	定員
対象:	一般(学生も可)	30名
費用:	32,000円(損害保険代込) 4分割払	
申込:	申込書窓口持参又はFAX、電話	HP
問合せ:	サン・リフレ函館 Tel. 23-2556	

⑧その他	ボッチャ	
日時:	4月～翌年3月水曜日全24回 9:30～11:30	
会場:	サン・リフレ函館 アリーナB面	定員
対象:	一般(学生も可)	18名
費用:	20,000円(損害保険代込) 2分割払	
申込:	申込書窓口持参又はFAX、電話	HP
問合せ:	サン・リフレ函館 Tel. 23-2556	

⑧その他	自立・生きがい教室 リラックスヨガ(夜間)	選択
日時:	4/8(水)～3/10(水) 全12回 18:30～20:00	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	母子・父子家庭の父母および寡婦	12名
費用:	無料	
申込:	3/1(日)9:00～電話または窓口で (申込順)	
問合せ:	母子・父子福祉センター Tel. 27-8047	

⑧その他	自立・生きがい教室 フィットネス	選択
日時:	4/16(木)～3/18(木) 全12回 18:30～20:00	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	母子・父子家庭の父母および寡婦	12名
費用:	無料	
申込:	3/3(火)9:00～電話または窓口で(申込順)	
問合せ:	母子・父子福祉センター Tel. 27-8047	

⑧その他	自立・生きがい教室 リラックスヨガ(午後)	選択
日時:	4/23(木)～3/25(木) 全12回 13:00～14:30	
会場:	函館市総合福祉センター(あいよる21)	定員
対象:	母子・父子家庭の父母および寡婦	12名
費用:	無料	
申込:	3/1(日)9:00～電話または窓口で (申込順)	
問合せ:	母子・父子福祉センター Tel. 27-8047	

⑧その他	テニス教室	選択
日時:	昼コース(火・木)5/7～(全10回) 夜コース(火・木)5/7～(全10回) 昼 10:00～12:00 夜 19:00～21:00	
会場:	千代台公園庭球場	定員
対象:	一般(満18歳以上)	昼30名 夜40名
費用:	6,000円(別途保険料400円)	
申込:	令和8年4月中旬 (予定)	HP
問合せ:	屋外スポーツ施設管理事務所 Tel. 55-1900	