

# 講座・教室案内

☉は「まなびっと広場」選択科目です。  
☎は施設の休館日です。

●あいよる21=総合福祉センター (22-6262・若松町33-6)  
●ふるる函館=青少年研修センター (23-5961・谷地頭町5-14)

講座・教室名	日時・会場	対象	定員	費用	申込み・問合せ(☎)など
☉ミシュランも認めたシェフに教わる世界の料理教室「フレンチ編」	4月6日 午前11時～午後1時 ●女性センター	市内在住・在勤の男女	24人(申込順)	教材費1,200円	3月3日午後1時から電話または直接申込み 女性センター(23-4188) ※託児要予約(6カ月～未就学)
☉予防から対策までお肌を守るUVケア教室	4月14日 午後6時半～8時半 ●女性センター		20人(申込順)	教材費500円	3月11日午後1時から電話または直接申込み
家族のための認知症介護講座「家族としての心構え」	3月20日 午前10時～正午 ●総合保健センター	認知症の方を介護している家族	なし	無料	直接会場へ 高齢福祉課(21-3081)
老人福祉センター各種教室	4月～3月(全12回) ●各老人福祉センター	60歳以上の市民	各20人(申込順)	教材費実費	3月27日までに電話で、各老人福祉センター●湯川(57-6061)●谷地頭(22-0264)●美原(43-5666)へ
自殺予防講演会 アディクション支援と自殺予防	3月13日 午後2時～4時 ●中央図書館	市民	150人(申込順)	無料	電話申込み 障がい保健福祉課(21-3077)
難病医療講演会「一人でも悩まないで～難病患者さんを支える制度について～」	3月6日 午後2時～3時半 ●中央図書館	市民	なし	無料	直接会場へ 保健予防課(32-1539)
難病患者さんのためのサポート教室	3月14日 午後1時～3時 ●総合保健センター	神経難病の方とその家族			3月13日までに電話申込み
三師会合同講演会「タニタ式健康づくりのお話」	3月7日 午後3時～5時 ●市民会館	市民	なし	無料	直接会場へ 函館歯科医師会(23-3650)
障害者スポーツ教室(車椅子バスケットボール)	3月15日 午前9時半～11時半 ●あいよる21	市内在住・在勤の障がい者ほか	30人(申込順)	無料	3月12日までに、函館地区障害者スポーツ指導者協議会(050-3479-1366)へ
障害者デイサービス「視覚障害者対象水泳教室」	4月11日～7月18日の土曜日(全12回) 午前10時～正午 ●あいよる21	18歳以上の視覚障がい者	20人(申込順)	無料※	電話か電子メールで、函館市身体障害者福祉団体連合会(26-8156☎shinsho2011@purple.plala.or.jp)休月曜・祝日へ ※住民税課税額等により有料となる場合あり
障害者デイサービス「肢体・内部障害者対象初級パソコン教室」	5月8日～8月21日の金曜日(全15回) 午後6時半～8時半 ●あいよる21	18歳以上の肢体・内部障がい者	12人(申込順)		
☉母子・父子福祉センター「簿記教室」	4月7日～6月11日の火・水・木曜日(全25回)午後6時半～8時半 ●あいよる21		10人(申込順)	教材費・検定料実費	3月4日午前9時から電話申込み
☉母子・父子福祉センター「リズム体操教室」	4月～10月の第1・3木曜日※一部変更あり(全10回)午後6時半～8時半 ●あいよる21		20人(申込順)		
☉母子・父子福祉センター「歌謡教室」	4月7日～6月30日の火曜日※5月5日休み(全12回)午後5時半～7時半 ●あいよる21	母子・父子家庭の親、寡婦・寡夫の方	25人(申込順)		3月5日午前9時から電話申込み
☉母子・父子福祉センター「ボディメイクエアロ教室」	4月～3月の第2金曜日(全12回)午後6時半～8時 ●あいよる21		各20人(申込順)	無料	3月10日午前9時から電話申込み
☉母子・父子福祉センター「リラクسسヨガ教室」	4月～3月の第3水曜日(全12回)午後6時半～8時 ●あいよる21				3月12日午前9時から電話申込み
☉母子・父子福祉センター「デコレーション弁当教室」	4月～3月の第2水曜日※8月1日休み(全10回)午後6時半～8時半 ●あいよる21		15人(申込順)		3月5日午前9時から電話申込み
☉母子・父子福祉センター「書道教室」	4月～3月の第2土曜日※一部変更あり(全12回)午後1時～3時 ●あいよる21	母子・父子家庭の親子、寡婦・寡夫の方	25人(申込順)	教材費実費	3月10日午前9時から電話申込み
☉母子・父子福祉センター「パン・お菓子教室」	4月～3月の第3金曜日※一部変更あり(全12回)午後6時半～8時半●あいよる21				3月12日午前9時から電話申込み
両親学級	3月13日 午後1時半～3時半 ●総合保健センター	妊娠4カ月以降の初妊婦とその夫・家族	25組(申込順)	無料	電話申込み 母子保健課(32-1533)
マンション管理基礎セミナー	3月7日 午後1時半～4時半 ●サン・リフレ函館	市民	50人(申込順)	無料	電話申込み 住宅都市施設公社(40-3601)
羊毛フェルト体験会～可愛い羊の親子～	4月19日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	18歳以上の方	各20人(申込順)	教材費2,000円程度	3月19日から電話申込み 道南四季の杜公園(34-3888)
つるし雛づくり体験会～和布で鯉のぼり～	4月26日 午前10時～午後3時 ●道南四季の杜公園			教材費3,000円程度	3月26日から電話申込み
定期普通救命講習	3月4日・11日・18日 午後1時半～4時半 ●消防本部	市民	各20人(申込順)	無料(※希望者は141円)	電話で消防本部救急課(27-0099)へ ※実技を行うため動きやすい服装で参加ください
☉郷土の歴史講座「中央図書館所蔵の貴重資料報告・見えてきた全貌と逸品」	3月14日 午後2時～4時 ●中央図書館	市民	なし	無料	直接会場へ 中央図書館(35-6801)休水曜日
☉ひめトレ&やさしいヨガ	3月6日・20日 午後2時～3時 ●青年センター	市内在住・在勤の女性	各16人(申込順)		各回800円 電話申込み
☉心身からリラックスヨガ2月教室	3月6日・13日・20日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター		各20人(申込順)		青年センター(51-3390)休水曜日 ※親子割引あり
☉第4回ミニ四駆競技大会	3月29日 午前9時半～午後3時半 ●青年センター	市民	60人(申込順)	1台500円※	3月23日までに電話または直接申込み
☉もらってうれしい!「絵手紙」づくり	3月28日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	小学生(保護者も参加可)	20人(申込順)	教材費300円	3月3日午前9時から電話申込み 亀田福祉センター(42-7023)休月曜日 ※来館申込不可 ※ストレッチ・エクササイズ両方への申込みは不可、電話1回につき1人のみ受付 ※ストレッチは託児あり(要予約)
☉お気軽体操ストレッチ前期コース	4月10日～9月4日の金曜日(全11回)午前10時～11時 ●亀田福祉センター	18歳以上の初心者	各60人(申込順)	各2,200円	3月12日午前9時から電話申込み
☉わくわくエクササイズ前期コース	4月10日～9月4日の金曜日(全11回)午前11時半～午後0時半 ●亀田福祉センター	18歳以上の方			3月13日午前9時から電話申込み
☉3月のまなびっと体験講座「写真で巡る早春の函館山散策」	3月29日 午後1時半～3時 ●地域交流まちづくりセンター	市民	20人(申込順)	教材費500円	3月22日までに電話申込み 地域交流まちづくりセンター(22-9700)