

講座・教室案内

●は「まなびと広場」選択科目です。
 〇は施設の休館日です。

●あいはる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		
①夏休み・親子でチャレンジ 立体紙組み細工	8月6日 午前10時～正午 ●女性センター	小学生と保護者	10組 (申込順)	教材費 200円	7月6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)	
②もしもの時に備える 保険と年金あしん講座	8月20日 午後1時半～3時 ●女性センター	市内在住・在勤 の方	50人 (申込順)	無料	7月22日午後1時から 電話または直接申込み		
③健口（けんこう）教室	7月24日 午後1時半～3時 ●総合保健センター	40歳以上の方	20人 (申込順)	無料	電話申込み	口腔保健センター (56-8148)	
運動 教室	初めてのエアロビクス	8月5日～9月23日の水曜日(全8回) 午前10時～11時 ●健康増進センター	18歳以上の市民	各50人 (抽選)	各1,600円	7月6日・8日～12日の午前 9時～正午・午後1時～ 4時半・午後5時半～8時 半に健康増進センター（総 合保健センター4階）で直 接申込み ※12日の受付は午後4時半 まで	健康増進センター (32-1511(休火曜日)) ※電話申込不可 ※1人につき、各曜日1講 座まで申込可能 ※トレーニングマシンコー スの所要時間は2時間 ※受講料は、当選後7月15 日～20日に納入(未納者 は当選無効)
	初心者のための 健康体操教室	8月5日～9月23日の水曜日(全8回) 午後2時～3時 ●健康増進センター					
	簡単ヨガ教室	8月7日～9月25日の金曜日(全8回) 午前10時～11時 ●健康増進センター					
	ゆったりストレッチ教室	8月7日～9月25日の金曜日(全8回) 午後2時～3時 ●健康増進センター					
初心者のための トレーニングマシンコース	①8月5日～9月23日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②8月7日～9月25日の金曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ●健康増進センター		各20人 (抽選)				
④市民健康教室「息切れ・咳・ たんを加齢でおこる肺の病気」	7月30日 午後2時 ●新川町会館(新川町21-4)	市民	なし	無料	直接会場へ	健康増進課 (32-2216)	
もの忘れカフェ 「生前整理（終活）について」	7月18日 午後1時半～3時半 ●あいはる21	市民	なし	無料	直接会場へ	函館認知症の人を支える会 (27-4060・木曜午前10時～午後3時)	
障害者デイサービス 「肢体・内部障害者対象水泳教室」	8月1日～11月21日の土曜日(全12回) 午前10時～正午 ●あいはる21	障害者手帳を持つ18歳 以上の肢体・内部障害者	20人 (申込順)	無料※	電話で、身体障害者福祉団体連合会(26-8156(休月曜・ 祝日))※住民税課税額等により有料となる場合あり		
精神保健家族セミナー 「医師の講話」	7月30日 午後2時半～4時半 ●総合保健センター	精神障がい者(主に統合 失調症)を抱える家族	なし	無料	電話申込み	函館地域生活支援センター (54-6757)	
難病患者さんのための サポート教室	7月18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	なし	無料	7月17日までに電話申込み	保健予防課 (32-1539)	
調理師国家試験受験者 事前講習会	8月5日～7日(全3回) 午前9時～午後5時 ●大妻高校	調理師国家試験 受験者	なし	20,000円	7月15日までに電話で、北海道全調理師会函館支部担 当者(090-8908-8194佐々木)		
食品衛生責任者養成講習会	7月30日 午前10時～午後5時 ●ホテル函館ロイヤル	18歳以上の方	130人 (申込順)	6,200円	7月24日までに直接申込み	函館食品衛生協会 (55-6898)	
両親学級	7月10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 初妊婦と夫・家族	25組 (申込順)	無料	電話申込み	母子保健課 (32-1533)	
児童センター 「親子夏休み工作教室」	8月5日・6日 午前10時～正午 ●児童センター	小学生と保護者	20人 (申込順)	教材費実費	7月1日～18日に 直接申込み	児童センター (23-7428)	
⑤夏休み企画！ 工作体験 ～オリジナル茶碗づくり～	8月9日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	小学生 (保護者同伴)	各20人 (申込順)	教材費 1,500円程度	7月9日から電話申込み	道南四季の杜公園 (34-3888)	
⑥ハーブ講習会 ～美味しいハー ブティーのブレンドと効能について～	8月23日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	18歳以上の方	なし	教材費 1,000円程度	7月23日から電話申込み		
定期普通救命講習	7月1日・8日・15日・22日・29日 午後1時半～4時半 ●消防本部	市民	各20人 (申込順)	無料(テキスト 希望は141円)	電話で消防本部救急課(27-0099) ※実技を行うため動きやすい服装で参加ください		
⑦「源氏物語」と道南のことば	7月22日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	18歳以上の方	30人 (申込順)	200円	7月4日午前9時から 電話申込み		
⑧ゴスペルに挑戦	7月11日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	小学生	各20人 (申込順)	無料	7月2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)) ※工作は汚れてもよい服装で	
⑨夏休み作品 木工工作！ パードコールを作ろう	7月25日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター			教材費 300円			
⑩ひめトレ&やさしいヨガ	7月10日・24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800円	電話または直接申込み	青年センター (51-3390(休水曜日)) ※着つけ教室は学割あり	
⑪骨盤矯正ストレッチ教室	7月7日・14日・21日 午前10時～11時 ●青年センター	市民	各20人 (申込順)				
⑫ゆかた着つけ教室	7月8日・9日(全2回) 午後7時15分～8時45分 ●青年センター	市内在住・在勤 の女性	12人 (申込順)	1,800円※	電話申込み		
⑬美しくびれを手に入れる！ ペリーダンス教室	7月4日・11日・18日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター		各30人 (申込順)	各800円			
⑭函館マザーズバンド ぼっぼちゃんお座敷ライブ	7月5日 午前11時～正午 ●亀田青少年会館	市民	なし	無料	直接会場へ	亀田青少年会館 (41-4383(休月曜日))	
⑮亀田川のいきものをさがそう	7月25日 午前9時15分～午後1時 ●亀田青少年会館	小学生と保護者	40人 (申込順)	300円	電話または直接申込み		
⑯地球まるごとシリーズ ①フランス語②タイ語	①7月8日②7月15日 午後7時～8時 ●ふるる函館	市民	各10人 (申込順)	各1,000円	7月2日から電話申込み (①7日②14日まで)	ふるる函館 (23-5961(休月曜・祝日))	
⑰宇宙と天体シリーズ 「夏の星座を見てみよう」	7月17日 午後7時～8時半 ●函館博物館	小学生と保護者	15人 (申込順)	無料	7月3日午前9時から 電話申込み		
⑱わくわく科学教室 「ドライアイスで遊ぼう」	7月30日 午後1時半～4時 ●旧函館博物館1号	小学生 (保護者同伴可)	20人 (申込順)	300円	7月10日午前9時から 電話申込み		
⑲わくわく科学教室 「乾燥剤でなき砂を作ろう」	8月1日 午後1時半～4時 ●函館博物館	小中学生と 保護者	15人 (申込順)	無料	7月15日午前9時から 電話申込み	函館博物館 (23-5480(休月曜日))	
⑳夏休み自由研究 「鉄道車両の仕組みと」R見学会」	7月29日 午前10時～正午 ●JR函館運輸所	小学生と 保護者	40人 (申込順)	無料	7月9日午前9時から 電話申込み		
㉑夏休み自由研究 「黒曜石で矢じりを作ろう」	8月6日 午後1時半～4時 ●函館博物館	小学4～6年生 と保護者	15人 (申込順)	500円	7月16日午前9時から 電話申込み		