

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	申し込み・問合せ(☎)など
旬の食材で健やかな食卓を季節の料理教室「秋」	10月1日 午後6時半～8時半 ●女性センター	市内在住・在勤の方	24人(申込順)	教材費1,200円	9月2日午前10時から電話または直接申込み
就職のためのパソコン「エクセル」8回コース	10月2日～11月20日の金曜日(全8回) 午後6時半～8時 ●女性センター	市内在住の就職準備中の方	6人(抽選)	無料	9月3日の午前10時～午後5時に電話または直接申込み
みんなで一緒に体験バス旅行 どんぐり植樹ツアー	10月4日 午前10時～午後3時 ●女性センター	市内在住・在勤の方	40人(申込順)	1,000円	9月4日午前10時から電話または直接申込み
健康のためのセルフケア リンパマッサージ教室	10月6日～27日の火曜日(全4回) 午後6時半～7時半 ●女性センター		20人(申込順)	無料	9月7日午後1時から電話または直接申込み
自分のために、家族のために今できる生前整理	10月8日～29日の木曜日(全4回) 午後1時半～3時 ●女性センター		50人(申込順)	無料	9月8日午前10時から電話または直接申込み
はこだての「ツウ」な魅力探し まちあるき探検隊	10月17日 午後2時半～4時半 ●女性センター		20人(申込順)	無料	9月15日午前10時から電話または直接申込み
手作りパンにチャレンジ！パン・ア・ラ・カルト	10月24日 午後1時～3時半 ●女性センター		18人(申込順)	教材費1,000円	9月24日午前10時から電話または直接申込み
赤十字救急法(心肺蘇生・止血・AEDなど)体験セミナー	9月13日 午前10時～午後2時 ●あいよる21	高校生以上	20人(申込順)	無料	9月10日までに電話で、日赤函館市地区事務局(保健福祉部管理課内・21-3255)
認知症市民講座「認知症の人と向きあう」	9月5日 午後1時半～3時 ●ホテル法華クラブ函館	市民	なし	無料	直接会場へ 高齢福祉課(21-3081)
もの忘れカフェ「特殊詐欺への心がまえ」	9月19日【講座】午後1時半～2時【懇談】午後2時～3時半 ●あいよる21	市民	なし	無料	直接会場へ(入退場自由) 函館認知症の人を支える会(27-4060・木曜午前10時～午後3時)
精神保健家族セミナー「函館市内社会資源見学」	9月17日 午後1時～4時 ●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	20人(申込順)	無料	9月10日までに電話申込み 函館地域生活支援センター(54-6757)
精神保健ボランティア養成講座	9月30日～10月28日の水曜日(全5回) 午後6時～8時 ●総合保健センター	18歳以上の方	30人(申込順)	無料	電話で、函館地方精神保健協会事務局(障がい保健福祉課内・21-3077)
手書き要約筆記入門講座	10月1日・8日・15日(全3回) 午前10時～正午 ●あいよる21		40人(申込順)	無料	電話または電子メールで講座名・氏名・住所・電話番号・年齢を身体障害者福祉団体連合会(26-8156/shinsho2011@purple.plala.or.jp)宛(月曜・祝日)
市民健康教室①「血管の健康を保つには」②「依存症について」	①9月2日午後2時●本町会館(本町31-24) ②9月16日午後7時●総合保健センター	市民	なし	無料	直接会場へ 健康増進課(32-2216)
健口(けんこう)教室～簡易歯周病検査・健口体操・口腔機能チェック～	9月11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)
母子・父子福祉センター「エクセル表計算2級教室」	10月22日～12月10日の火・水・木曜日(全20回) 午後6時半～8時半 ●あいよる21	母子・父子家庭の親または寡婦・寡夫の方	12人(申込順)	教材・検定料実費	9月3日午前9時～10日に電話で母子・父子福祉センター(あいよる21内・27-8047)※託児要予約
両親学級	9月11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)
函館農水産物ブランド推進協議会料理教室「スルメイカを使った料理」	9月18日 午前10時～午後1時 ●総合保健センター	市民でテーマ食材の講座に初参加の方	30人(申込順)	無料	9月1日午前8時45分から電話で、農林水産部企画調整課(21-3364)※託児要予約
マンション管理講座	9月5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	電話または直接申込み 住宅都市施設公社(40-3601)
公園の歴史に触れよう①函館公園の歴史②旧岩船底庭園の見どころ	①9月17日午前10時～正午●函館公園 ②10月1日午前10時～正午●見晴公園	市民	各20人(申込順)	無料	①8月17日②9月1日から電話申込み 住宅都市施設公社(40-3605) ※200円割引の場合あり
ガーデニング講座 果樹の収穫～収穫と選果～	10月15日 午後2時～4時 ●大野農業高等学校			500円※	9月15日から電話申込み
初めての野鳥観察会～渡り鳥を見てみよう～	10月11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)	無料	9月11日から電話申込み 道南四季の杜公園(34-3888)
親子でハロウィンランタンづくり カボチャのジャック・オ・ランタン	10月25日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	小学生と保護者		教材費500円程度	9月25日から電話申込み
定期普通救命講習	9月2日・9日・16日・30日 午後1時半～4時半 ●消防本部	市民	各20人(申込順)	無料(テキスト費別41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 ※応急手当普及員は、職場などで応急手当を指導できる方を養成するための講習です。
応急手当普及員講習	9月7日～10日 午前9時～午後4時半 ●消防本部			教材費3,672円	
美しくびれを手に入れる！ペリ・ダンス教室	9月5日・19日・26日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター	市内在住・在勤の女性	各30人(申込順)	各回800円	電話または直接申込み 青年センター(51-3390) (休水曜日)
ひめトレ&やさしいヨガ	9月4日・18日 午後2時～3時 ●青年センター		各16人(申込順)		
①お気軽体操ストレッチ ②わくわくエクササイズ	10月～2月の金曜日(全8回)①午前10時～11時 ②午前11時～午後0時半●亀田福祉センター	18歳以上の方	各70人(申込順)	1,600円	①9月10日②9月11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) ※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名のみ受付 ※ストレッチは託児要予約
そば打ち体験講座	10月2日 午前9時～正午 ●亀田福祉センター		12人(申込順)	教材費等800円	9月3日午前9時から24日まで電話申込み
元気にヒップホップ！	9月12日・19日・26日(全3回) 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	小学生(2日以上参加できる方)	15人(申込順)	無料	9月2日午前9時から電話申込み
地球まるごとシリーズ ①タイ語②フランス語	①9月9日②9月16日 午後7時～8時 ●ふるる函館	市民	各15人(申込順)	1,000円	9月2日から電話申込み(①8日②15日まで) ふるる函館(23-5961) (休月曜・祝日)
美術鑑賞会 蠣崎波響	9月26日 午後1時半～2時半 ●函館博物館	市民	10人(申込順)	無料	9月9日午前9時から電話申込み 函館博物館(23-5480) (休水曜日)
わくわく科学教室 親子で学ぶ「手軽な魚の解剖学」	10月10日 午後1時半～4時 ●函館博物館	小学3年生～中学生と保護者	15人(申込順)	100円	9月17日午前9時から電話申込み
初心者弓道教室	9月29日～3月22日の火曜日(全24回) 【午前】10時～正午 【午後】6時半～8時半 ●千代台公園弓道場	中学生以上	各15人(申込順)	1月3,000円(他保険料等)	9月25日までに電話申込み 千代台公園弓道場(53-4322) (休水曜日)
箱館奉行所アカデミー「箱館奉行の日記からわかる箱館奉行所」	9月27日 午後1時半～3時 ●箱館奉行所	高校生以上	20人(申込順)	要入館料	9月13日から電話申込み 箱館奉行所(51-2864)