

講座・教室案内

●は「まなびっと広場」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	申込み・問合せ（☎）など		
婚活初心者向け講座 「はじめてのコンカツ体験レッスンパーティー」	3月26日 午後1時半～4時 ●サン・リフレ函館	独身の男女	各10人 (申込順)	無料	電話、FAX、HPで北海道コンカツ情報コンシェル (011-252-1122☎011-252-8112HPhttp://hokkaido-kic.com)		
〇ハーブとアロマのある暮らし アロマセラピー・プチサロン	4月22日 午後6時半～8時半 ●女性センター	市内在住・在勤 の男女	20人 (申込順)	教材費 800円	3月15日午前10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）	
〇母子・父子福祉センター 「歌謡教室」	4月～6月の火曜日(全12回)午後5時半 ～7時半 ●あいよる21	母子・父子家庭 の親または寡婦 の方	20人 (申込順)	無料	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 (あいよる21内・27-8047) ※託児要予約	
〇母子・父子福祉センター 「簿記教室」	4月6日～6月9日の火・水・木曜日※5月31日休み (全25回)午後6時半～8時半 ●あいよる21		10人 (申込順)	教材費 実費			
〇母子・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※7月は休み(全 12回)午後6時半～8時半 ●あいよる21		20人 (申込順)	無料	3月10日午前9時から 電話申込み		
〇母子・父子福祉センター 「リラックスヨガ教室」	4月～3月の第1・3水曜日※5月・8月・1月は第4水 曜(全24回)午後6時半～8時半 ●あいよる21		25人 (申込順)	無料	3月8日午前9時から 電話申込み		
〇母子・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(全10回)午後6 時半～8時半 ●あいよる21		15人 (申込順)		3月10日午前9時から 電話申込み		
〇母子・父子福祉センター 「書道教室(午後)」	4月～3月の第2土曜日※8月は第4、10月は第1 土曜(全12回)午後1時～3時 ●あいよる21				3月11日午前9時から 電話申込み		
〇母子・父子福祉センター 「書道教室(夜間)」	4月～3月の第4火曜日(全12回)午後6 時半～8時半 ●あいよる21		各25人 (申込順)	教材費 実費	3月15日午前9時から 電話申込み		
〇母子・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※8月は第4、2月・3月は第2金 曜(全12回)午後6時半～8時半 ●あいよる21						
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)		
もの忘れカフェ 「リフレッシュ健康体操」	3月19日【体操】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	函館認知症の人を支える会 (27-4060・木曜午前10時～午後3時)	
運動 教室	初めてのエアロビクス	4月6日～5月25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	3月7日・9日～13日の午前 9時～正午・午後1時～4時 半・午後5時半～8時半(13 日の受付は午後4時半まで) 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	健康増進センター (32-1511)〇火曜日 ※電話申込不可 ※1人につき、各曜日1講座 まで申込可能 ※初めての参加者を優先 ※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3月16日 ～21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	4月6日～5月25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	4月8日～5月27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	4月8日～5月27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	①4月6日～5月25日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②4月8日～5月27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					
障害者スポーツ教室 (車椅子バスケットボール)	3月20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17日までに電話で、函館地区障害者スポーツ指導者協議会 (050-3479-1366)		
障害者デイサービス 「視覚障害者対象水泳教室」	4月9日～7月16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)〇月曜・祝日 ※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6日～8月12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)				
難病患者さんのための サポート教室	3月12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	3月11日までに 電話申込み	保健予防課 (32-1539)	
両親学級	3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)	
生ごみ堆肥づくり講習会	3月17日 午後2時～3時半 ●中央図書館	市内在住の方	100人 (申込順)	無料	3月10日までに、電話・FAX・電子メールで講座名・住所・氏名・電話番号を環境推 進課(51-0798☎51-3498☎kankyo-suishin@city.hakodate.hokkaido.jp)		
就職方向上セミナー「ホニキの就職」 ①1日講座②4日間セミナー	①3月11日午後1時～4時②3月7日～18日(全4回) 午前10時～午後3時半 ●北海道国際交流センター	15～39歳まで の求職者	各20人 (申込順)	無料	①3月10日②3月4日までに 電話申込み	はこだて若者サポートステー ション(22-0325)	
マンション管理基礎セミナー	3月5日 午後1時半～4時半 ●サン・リフレ函館	市民	なし	無料	直接会場へ	住宅都市施設公社 (40-3601)	
〇ちびっこ工作体験会 母の日に手作りシュシュをプレゼント	4月24日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	3～5歳の子と 保護者	15人 (申込順)	無料	3月24日から 電話申込み	道南四季の杜公園 (34-3888)	
定期普通救命講習	3月2日・9日・16日・23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		
〇ひめトレ&やさしいヨガ	3月4日・18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	青年センター (51-3390)〇水曜日 ※親子割引あり	
第5回ミニ四駆競技大会	3月27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20日までに 電話または直接申込み		
〇お気軽体操ストレッチ 前期コース	4月8日～9月2日の金曜日(全10回) 午前10時～11時 ●亀田福祉センター	18歳以上の方	各70人 (申込順)	各2,000円	3月24日午前9時から 電話申込み	亀田福祉センター (42-7023)〇水曜日 ※ストレッチ・エクササイズ 両方への申込みは不可	
〇わくわくエクササイズ 前期コース	4月8日～9月2日の金曜日(全10回) 午前 11時半～午後0時半 ●亀田福祉センター				3月25日午前9時から 電話申込み		
〇地球まるごとシリーズ ①タイ語②フランス語	①3月9日②3月16日 午後7時～8時 ●ふるる函館	市民	各10人 (申込順)	各1,000円	電話または電子メールで、ふるる函館 (23-5961☎info@fururu.or.jp)〇月曜・祝日		