

講座・教室案内

①は「まなびっと広場」選択科目です。
 ②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		
①モノ、コト、お金の不安を解消 家族のための生前整理	4月13日・20日(全2回) 午後6時～8時 ●女性センター	市内在住・在勤の 男女	36人 (抽選)	無料	3月2日午前10時から 電話または直接申込み		
①一人暮らしの男性のための お料理ビギナー教室	4月21日 午後3時～5時 ●女性センター	市内在住・在勤の 男性	24人 (抽選)	材料費 1,000円	3月13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か月～未就学)	
①大人のクラフト体験 スイーツデコ教室	4月24日 午前10時～正午 ●女性センター	市内在住・在勤の 男女	20人 (抽選)	材料費 800円	3月16日午前10時から 電話または直接申込み		
難病患者さんのための サポート教室	3月10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7日までに電話申込み	保健予防課 (32-1539)	
もの忘れカフェ「ふまねっと」	3月17日 午後1時半～2時10分(講話) 午後2時15分～3時半(懇談) ●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	初めてのエアロピクス	4月4日～5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	3月5日・7日～11日の午前9 時～正午・午後1時～4時半・ 午後5時半～8時半(11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 函火曜日) ※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14日 ～19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4日～5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	4月6日～5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	4月6日～5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	①4月4日～5月23日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②4月6日～5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					
障害者スポーツ教室 (車椅子バスケットボール)	3月18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15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)		
障害者デイスサービス [視覚障害者対象水泳教室]	4月14日～7月28日の土曜日(全12回) 午前10時～正午 ※休みの週あり ●あいよる21	18歳以上の 視覚障がい者	20人 (申込順)	無料※	「水泳教室」は4月7日、「パソコン教室」は5月4日までに 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 ㊟月曜・祝日)※住民税課税額等により有料となる場合あり		
障害者デイスサービス [肢体・内部障害者対象初級パソコン教室]	5月11日～8月17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)	無料(テキスト 希望者は150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		
定期普通救命講習	3月7日・14日・28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 希望者は150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		
マンション管理講座	3月3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)		
①ハーブ石鹸づくり体験会 ～食用オイルを使った石鹸づくり～	3月11日 午前10時～午後1時 ●道南四季の杜公園	18歳以上の方	20人 (申込順)	教材費等 3,000円程度	電話申込み 道南四季の杜公園 (34-3888)		
①書家・青穂のペン文字講座 ～暮らしを楽しみま書～	4月～7月の第1・3月曜日(全8回) 午後7時15分～8時45分 ●青年センター	全8回参加できる方 (書道初心者可)	12人 (申込順)	各回 1,500円	電話または直接申込み	青年センター (51-3390 函水曜日)	
①午後活ランニング	4月7日・21日 午後2時半～4時 ●青年センター	市民	20人 (申込順)	各回 500円	3月2日午前9時から 電話または直接申込み		
①どんな野菜もかんたん調理! 野菜ソムリエの料理教室♪	4月7日 午後2時～4時 ●青年センター	市民	12人 (申込順)	教材費等 1,200円	電話または直接申込み		
①地球まるごとシリーズ ①イタリア語②ドイツ語③タイ語 ④フランス語	①3月16日②3月20日③3月23日 ④3月28日 午後7時～8時 ●ふるる函館	市民	各20人 (申込順)	各1,000円	電話または電子メールで 申込み	ふるる函館 (23-5961 ☒info@fururu.or.jp ㊟月曜・祝日)	
①地球まるごとシリーズ ベトナム語	3月17日 午後2時～3時 ●ふるる函館	市民	各20人 (申込順)	各1,000円	電話または電子メールで 申込み	ふるる函館 (23-5961 ☒info@fururu.or.jp ㊟月曜・祝日)	
①子どもの広場(体育室で遊ぼう)	3月22日 午前9時～11時半 ●亀田青少年会館	未就学児と保護者	なし	無料	直接会場へ	亀田青少年会館 (41-4383 ㊟月曜日)	
奉行に変身・記念撮影	3月3日 午前9時～午後4時 ●箱館奉行所	市民	なし	要入館料	直接会場へ	箱館奉行所 (51-2864)	

郵便局からのご案内

〈広告〉

はなれて暮らす 家族をつなぐ 郵便局のみまもりサービス

みまもり訪問サービス

郵便局社員等が、月1回、ご利用者宅を訪問し、会話を通じてご利用者の生活状況を確認し、ご指定の報告先に電子メールでご報告します。

みまもりでんわサービス

毎日、電話をお掛けし、自動音声に対する回答をご指定の報告先に電子メールでご報告します。

○さらにオプションで「駆けつけサービス」もご用意です。
 ○お問い合わせは、最寄りの郵便局または
 お客さまサービス相談センターまでご連絡ください。

【サービスに関するお問い合わせ先】
 お客さまサービス相談センター

フリーコール 0120-23-28-86
 携帯電話から 0570-046-666(通話料有料)
 受付時間 | 平日 8:00～22:00 土・日・休日 9:00～22:00

日本郵便株式会社 北海道支社 札幌市中央区北2条西4丁目3番地