

講座・教室案内

●は「まなびっと広場」選択科目です。
 困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観光客とのコミュニケーションに覚えておきたい「中国語会話」(初級～中級)	2月1日～3月22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・在勤の男女	36人(抽選)	無料	1月11日午前10時から電話または直接申込み	
女性の弁護士による「女性のための法律相談」	2月6日 午後2時～4時(1人30分) ●女性センター	市内在住・在勤の女性	4人(申込順)		1月10日午前10時から電話または直接申込み	
②バレンタインに手作りで！チョコ菓子ア・ラ・カルト	2月9日 午後1時半～3時半 ●女性センター	市内在住・在勤の男女	24人(抽選)	材料費 1,500円	1月15日午前10時から電話または直接申込み	
運動教室	初めてのエアロビクス	18歳以上の市民	各50人(抽選)	各1,600円	1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 ※13日の受付は午後4時半まで	
	初心者のための健康体操教室					
	簡単ヨガ教室					
	ゆったりストレッチ教室					
	初心者のためのトレーニングマシンコース					
ヘルスメイト(食生活改善推進員)養成講座	1月22日～3月19日の火曜日(全9回) 午後1時半～3時半 ●総合保健センター	修了後協議会に所属しボランティア活動ができる市民	20人(申込順)	教材費 1,188円	電話申込み	健康増進課(32-1515)
生活習慣病予防教室「脂質異常症の予防」	1月23日 午後1時半～2時半 ●総合保健センター	1年以内に健康診査を受けた方	なし	無料	1月22日までに電話申込み	健康増進課(32-2216)
食品衛生責任者実務講習会	1月30日 ①午前10時～正午②午後2時半～4時半 ●総合保健センター	食品衛生責任者として従事している方	各30人(申込順)	3,400円	1月21日までに電話問合せのうえ、函館食品衛生協会(55-6898)へ直接、FAXまたは電子メールで申込み	
食品衛生責任者養成講習会	2月21日 午前10時～午後5時 ●ホテル函館ロイヤル	18歳以上の方	100人(申込順)	6,600円	2月13日までに電話問合せのうえ、函館食品衛生協会(55-6898)へ直接、FAXまたは電子メールで申込み	
もの忘れカフェ「函館観光こぼれ話」	1月19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	電話申込み	函館認知症の人を支える会(27-4060・木曜午前10時～午後3時)
リラクソヨガ教室 ①午後②夜間	①1月17日 午後1時～2時半 ②1月9日 午後6時半～8時 ●あいよる21	母子・父子家庭の親(親子)、寡婦の方	各25人(申込順)	無料	電話または直接申込み	母子・父子福祉センター(あいよる21内・27-8047 毎月曜日)※託児要予約
子ども料理教室「ぼんてけけ」～バレンタインパフェをつくろう～	1月23日 午後4時～6時 ●コープさっぽろいしかわ文化教室	市内在住の小学生	12人(申込順)	1,500円※	電子メールで申込み	(株)のこたべ(011-671-9300) nokotabe@gmail.com ※電話申込不可 ※兄弟で参加の場合1人750円
③公園活用講座 函館山緑地冬の函館山を楽しもう	①1月27日②2月2日 午前10時～正午 ●函館山緑地	市民	各10人(申込順)	無料	電話申込み	住宅都市施設公社 西部公園事務所(22-6789)
④冬芽観察会～冬の樹木観察の楽しみ方～	2月3日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	18歳以上の方	20人(申込順)	無料	1月4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	1月9日・16日・23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(テキスト希望は150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	
初笑い!新春落語会	1月14日 午後2時～4時 ●青年センター	市民	なし	入場無料(投げ銭制)	直接会場へ	
⑤ひめトレ&やさしいヨガ	1月11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500円	電話または直接申込み	青年センター(51-3390 毎月水曜日)
⑥夜活!体幹トレーニング	1月12日・26日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター	市民	各20人(申込順)	各500円		
⑦おうちで簡単イタリアン小ペペロンチーノ&ティラミス編	1月17日・24日 午後7時～9時 ●青年センター	市民	各12人(申込順)	各1,200円		
地球まるごとシリーズ ①タイ語②中国語③台湾語	①1月12日②1月13日③1月20日 午後2時～3時 ●ふるる函館	市民(学生可、保護者同伴で小・中学生の参加可)	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 毎月曜・祝日
地球まるごとシリーズ ①イタリア語②韓国語	①1月18日②1月24日 午後7時～8時 ●ふるる函館					
地球まるごとシリーズ フィリピン語	1月19日 午前11時～正午 ●ふるる函館					
⑧ふるる函館「ボランティアリーダー塾」(1泊2日)	2月16日午前10時～17日午後3時 ●ふるる函館	15歳以上の方	20人(申込順)	2,500円	1月27日午前8時45分から電話または電子メールで申込み	
⑨子どもの広場(体育室で遊ぶ)	1月24日 午前10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 毎月曜日)
⑩初心者弓道教室	2月5日～7月23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)	月3,000円(他保険料等)	1月4日～25日に電話申込み	千代台公園弓道場(53-4322 毎月水曜日)

HP 函館市シルバー人材センター会員募集のお知らせ

あなたの豊富な経験と知識を活かして一緒に働きませんか？市内に在住する原則60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも登録できます。

主な仕事内容 家事手伝い、清掃、タイヤ交換、軽易な大作業、刃物研磨、毛筆筆耕など

登録説明会 毎月第3水曜日の午後1時半から、あいよる21を会場に開催します。

お問合せ 同センター ☎26-3555

