

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	申込み・問合せ(〇)など		
①高齢者のためのパソコン「ワード」4回コース	6月3日～24日の月曜日(全4回) 午後1時半～3時 ●女性センター	市内在住・在勤の65歳以上の方	6人(抽選)	無料	5月7日午前10時から HP、電話または直接申込み		
女性の精神科医による「女性のためのこころからの相談」	6月5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)	無料	5月8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音楽ユニット「カボ」と一緒にみんなで「唄おう」会	6月14日 午後1時半～3時半 ●女性センター	市内在住・在勤の方	24人(抽選)	無料	5月14日午前10時から HP、電話または直接申込み		
運動教室	はじめてのエアロビクス	6月5日～7月24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	5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(12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(休火曜日)) ※電話申込不可 ※1人につき、各曜日1講座まで申込み可能 ※初めての参加者を優先 ※トレーニングマシンの所要時間は2時間 ※受講料は、当選後5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	6月5日～7月24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	6月7日～7月26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	6月7日～7月26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のコース	①6月5日～7月24日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②6月7日～7月26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					
65歳からの健康づくりのヒント(介護予防教室)第1期	転ばない!からだづくり教室	6月～9月までの週1回(全15回) ●地域交流まちづくりセンターほか3会場	65歳以上の市民(要支援・要介護認定者および事業対象者を除く) ※医師から運動を制限されていないこと	会場4か所×各30人	無料	5月7日～15日(必着)はがき(1人1枚)に第1・2希望の教室名と会場名・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所・電話番号を明記し、〒040-8666高齢福祉課へ	高齢福祉課(21-3081) ※教室会場により実施する曜日・時間が異なります ※1人につき、1教室のみ参加可能 ※「男のアンチエイジング教室」は男性のみ申込み可能 ※応募者多数の場合は抽選となります(30年度の受講歴がない方を優先) ※詳細は組込チラシをご覧ください
	マシンで!筋力アップ教室	6月～9月までの週1回(全15回) ●テオースポーツクラブほか1会場		会場2か所×各20人			
	男のアンチエイジング教室	6月～9月までの週1回(全15回) ●フィットネススタジオ		20人			
	泳がない!プール運動教室	6月～9月までの週1回(全15回) ●サン・スポーツクラブほか2会場		会場3か所×各20人			
	わくわく!脳力アップ教室	6月～9月までの週1回(全15回) ●スポーツクラブ ルネサンス函館ほか3会場		会場4か所×各30人			
	歌って♪お口元アップ教室	6月～9月までの週1回(全15回) ●公民館ほか2会場		会場3か所×各15人			
生活習慣病予防教室「脂質異常症の予防」	5月29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	5月28日までに電話申込み	健康増進課(32-2216)	
もの忘れカフェ「落語」	5月18日 【落語】午後1時半～2時10分 【懇談】午後2時15分～3時半 ●あいよる21	市民	なし	無料	直接会場へ	函館認知症のを支える会(27-4060・木曜午前10時～午後3時)	
パソコン要約筆記ボランティア養成講座	6月5日～7月10日の水曜日(全6回) 午後6時半～8時半 ●あいよる21	パソコンで文字入力ができる18歳以上の方	各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・生年月日を函館市身体障害者福祉団体連合会(26-8156 ☒shinsho2011@purple.plala.or.jp)宛月曜・祝日へ申込み		
手書き要約筆記入門講座	6月6日・13日・20日の木曜日(全3回) 午前10時～正午 ●あいよる21	18歳以上の方					
①～イタリアン～手打ちパスタとメインプレート	6月28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	15人(申込順)	教材費500円	5月16日午前9時から 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(休月曜日))※託児要予約	
食品衛生責任者養成講習会	6月20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	5月13日～6月10日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		
①田植え体験会	6月2日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	小学生以上(小学生は保護者同伴)	50人(申込順)	無料	5月2日午前9時から電話または直接申込み	道南四季の杜公園(34-3888)	
定期普通救命講習	5月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(テキスト希望者は150円)	電話で消防本部救急課(27-0099) ※実技を行うために動きやすい服装で参加ください		
古文書解読講座「読んでみよう古文書5」	5月26日～9月22日(全5回) 午前10時～11時半 ●中央図書館	市民	50人(申込順)	無料	5月2日～9日に電話または直接申込み	中央図書館(35-5500(休水曜日))	
①こどもの読書週間「ヨムチャンをさがせ」	5月5日 午前10時～午後4時 ●中央図書館	小学生	50人(申込順)	無料	直接会場へ		
①縄文体験講座「春の縄文染め」	5月12日 午後1時～4時 ●縄文文化交流センター	市民	各20人(申込順)	700円	電話、FAXまたは電子メールで縄文文化交流センター(25-2030 ☒25-2033 ☒jomon-center@hjcc.jp)宛月曜へ申込み		
①縄文体験講座「春の自然観察会」	5月26日 午前10時～正午 ●史跡大船遺跡	小学生以上		200円			
①楽しく陶芸♪好きな器をつくろう!	6月2日 午前10時～正午 ●青年センター	市民	10人(申込順)	教材費等2,000円	5月2日午前9時から 電話または直接申込み	青年センター(51-3390(休水曜日))	
地球まるごとシリーズ①韓国語②英語	①5月16日②5月17日 午後7時～8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(休月曜・祝日))	
地球まるごとシリーズタイ語	5月18日 午後2時～3時 ●ふるる函館						
地球まるごとシリーズ①フィリピン語②台湾語	①5月25日②5月26日 午前11時～正午 ●ふるる函館						
①ふるる函館わくわくキャンプ(日帰り)「ふるる探検隊」	6月8日 午後1時～4時 ●ふるる函館	小学生(保護者同伴可)	50人(申込順)	500円	5月12日午前8時45分から 電話または電子メールで申込み		
子どもの広場(体育室で遊ぼう)	5月23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(休月曜日))	