

# 講座・教室案内

●は「まなびとと広場」選択科目です。 ●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）  
 ●Gスクエア＝函館コミュニティプラザ（35-4000・本町24-1 シェスタホコダテ4階）  
 困は施設の休館日です。

講座・教室名		日時・会場	対象	定員	費用	申込み・問合せ(☎)など	
健康のためのセルフケア 初めてのリンパマッサージ①②	①12月6日 ②12月13日	午後7時～8時 ●女性センター	市内在住・在勤の女性	各15人 (抽選)	無料	11月12日午前10時から HP、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）
	12月7日 午後1時半～4時						
日本の文化を伝承しよう 年末年始のおせち料理	12月7日	午後1時半～4時 ●女性センター	市内在住・在勤の方	24人 (抽選)	教材費 1,000円	11月5日午前10時から HP、電話または直接申込み	
赤十字幼児安全法支援員養成 講習	11月16日・17日（全2回） 11月16日 午前9時～午後6時半 11月17日 午前9時～午後4時半		15歳以上の市民	20人 (申込順)	教材費等 1,800円	11月7日までに 電話申込み	日赤函館市地区事務局 (保健福祉部管理課内・ 21-3255)
赤十字救急法基礎講習	12月8日	午後1時～5時 ●あいよる21		30人 (申込順)	教材費等 1,500円	12月5日までに 電話申込み	
運動教室	初めてのエアロビクス	12月4日～1月29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	11月4日・6日～10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 ※4日・10日の受付は午後4時半まで	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講座まで受講可能 ※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11月13日～18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	12月4日～1月29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	12月6日～1月31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	12月6日～1月31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	①12月4日～1月29日の水曜日（全8回） 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②12月6日～1月31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					
難病患者さんのためのサポーター教室	11月16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	11月13日までに 電話申込み	保健予防課 (32-1539)
もの忘れカフェ「認知症と誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア」	11月23日	【講話】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	函館認知症の人を支える会 (27-4060・木曜午前10時～午後3時)
函館市民糖尿病教室	11月9日	午後1時半～4時 ●函館国際ホテル	市民	なし	無料	直接会場へ	函館糖尿病懇談会（内科 高橋清仁クリニック内・ 40-5100）
書いて伝えるボランティア 手書き要約筆記講座	11月28日・12月12日・19日（全3回） 午前10時～正午 ●あいよる21		18歳以上の市民	40人 (申込順)	無料	11月24日までに電話または電子メールで身体障害者福祉団体連合会（26-8156☎shinsho2011@purple.plala.or.jp 休月曜・祝日）※初めての方を対象	
リラックスヨガ（夜間） 教室	11月6日	午後6時半～8時半 ●あいよる21	母子・父子家庭の親（親子）、寡婦の方	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 休月曜日) ※託児要予約
自分らしく地域と関わる セカンドライフのススメ	11月16日	【講演会】午後2時～2時半 【カードゲーム】午後2時半～4時 ●ふらっとDaimon（若松町17番12号）	市民	50人 (申込順)	無料	11月11日までに電話、FAXまたは電子メールで 札幌北海道二十一世紀総合研究所（011-231-3053 ☎011-231-3143☎senior2019@htri.co.jp）へ	
省エネ調理の実演・試食 「Let's省エネクリスマスパーティ」 （省エネ講習付）	12月8日	午前10時～午後0時半 ●Gスクエア	18歳以上の方	50人 (抽選)	無料	11月22日までにFAXまたは電子メールで氏名・年齢・住所・電話番号を(株)ピーアールセンター (☎011-261-6428☎nobe@prc.ne.jp)へ ※託児要予約	
果物を使ったお菓子教室 「キッズのフルーツ☆クリスマス」	11月17日	午前10時～午後1時 ●総合保健センター	小学3～6年生と保護者	15組 (抽選)	無料	11月1日～8日に 電話申込み	農林水産部企画調整課 (21-3349) ※初めての参加者を優先
低栄養を防ぐ！ 野菜中心の簡単リメイク料理教室	11月20日	午前10時～午後1時 ●総合保健センター	市民	20人 (抽選)	無料	11月6日～12日に 電話申込み	農林水産部企画調整課 (21-3349)
リトルシェフ養成講座～1964年の 東京五輪メニューを作ろう～	11月30日	午前9時半～午後1時 ●函館短期大学付設調理製菓専門学校	小学生と保護者	20組 (申込順)	1,000円※	電話申込み	食産業振興課（21-3314） ※小学生1人追加ごとに500円
シエスタの文化教室 「健康歩き方講座」	12月12日・26日	【午前】午前10時～11時半 【午後】正午～午後1時半 ●Gスクエア	市民	各5人 (申込順)	500円	電話または直接申込み	Gスクエア (35-4000)
シエスタの文化教室「料理『基本のキ』教室」（クリスマス料理）	12月19日	【午前】午前10時～正午 【午後】午後1時半～3時半 ●Gスクエア	市民	各10人 (申込順)	1,000円	12月16日までに 電話または直接申込み	
アジサイのドライフラワーで ミニリースを作ろう	11月23日	【午前】午前10時～正午 【午後】午後1時～3時 ●市民の森	市民（小学生以下は保護者同伴）	各10人 (申込順)	無料	電話または直接申込み	住宅都市施設公社 東部公園事務所（57-7210）
陶芸体験会 ～オリジナルマグカップをつくろう～	12月15日	午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	小学生（保護者同伴）	20人 (申込順)	教材費 1,500円程度	11月15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	11月20日・27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） ※実技を行うため動きやすい服装で参加ください	
ソシートで日本語を聞こう！	11月16日	午後1時半～2時半 ●函館博物館	小学生（保護者同伴）	20組 (申込順)	無料	電話または直接申込み	函館博物館 (23-5480(休月曜日))
美ボディGET！パレトン	11月5日・12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・在勤の方	各25人 (申込順)	500円	電話または直接申込み	青年センター (51-3390(休水曜日))
ラーメン職人直伝！らーめん道！ 女性限定～醤油ラーメン編～	11月25日	午後7時～9時 ●青年センター	市内在住・在勤の女性	12人 (申込順)	教材費等 1,800円	電話または直接申込み	
地球まるごとシリーズ ①フィリピン語②ベトナム語③台湾語	①11月9日②11月10日③11月28日	午前11時～正午 ●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	11月9日	午後2時～3時 ●ふるる函館					
地球まるごとシリーズ ①イタリア語②英語③韓国語	①11月12日②11月15日③11月20日	午後7時～8時 ●ふるる函館					
ふるる函館わくわくキャンプ （日帰り）「ものづくりチャレンジ」	12月7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	11月10日午前8時45分から 電話または電子メールで申込み	
もちつき大会	12月7日	午前10時～正午 ●亀田青少年会館	小学生と保護者	50人 (申込順)	1人200円	電話または直接申込み	亀田青少年会館 (41-4383(休月曜日))