

講座・教室案内

☉は「まなびっと広場」選択科目です。
☎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		
👁️ 観光客とのコミュニケーションに覚えておきたい「実用英会話」	4月3日～5月29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・在勤の方	36人（抽選）	無料	3月3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）	
👁️ タイルのコースターを作ろう！ スペインタイル教室	4月6日・13日（全2回） 午後6時～8時 ●女性センター		10人（抽選）	教材費1,000円	3月6日午前10時からHP、電話または直接申込み		
👁️ 写真で見る函館山の植物 函館山の草花を知ろう①	4月20日 午後6時～8時15分 ●女性センター		36人（抽選）	無料	3月13日午前10時からHP、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	3月2日・4日～8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 ※8日の受付は午後4時半まで	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3月11日～16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1日～5月20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3日～5月22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3日～5月22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1日～5月20日の水曜日（全8回） 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②4月3日～5月22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ト教室	3月7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4日までに電話申込み	保健予防課（32-1539）	
もの忘れカフェ「ふまねっと運動」	3月21日 【運動】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） ※動きやすい服装・靴で参加ください	
障害者スポーツ教室（車椅子バスケットボール）	3月22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18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11日～7月18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※	「水泳教室」は4月1日、「初級パソコン教室」は4月24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 函月曜・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8日～8月21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）				
老人福祉センター 趣味教養教室（各種）	4月～3月（月1回・各10回） ●あいよる21	60歳以上の市民	各12～90人（抽選）	教材費実費	3月4日午前10時から直接会場へ（9時から整理券配布）	老人福祉センター（あいよる21内・23-5997 函月曜日）	
👁️ リラックスヨガ教室（午後・夜間）	【午後】4月～3月の第3木曜日 午後1時～2時半 【夜間】4月～3月の第1水曜日 午後6時半～8時（各全12回） ●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	3月4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 函月曜日） ※託児要予約	
👁️ フィットネス教室	4月～10月の第1・3木曜日（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11日午前9時から電話または直接申込み		
👁️ 季節の素材の料理教室	4月～3月の第2木曜日（全10回） 午後6時半～8時半 ●あいよる21		15人（申込順）	教材費実費	3月12日午前9時から電話または直接申込み		
👁️ 書道教室（午後・夜間）	【午後】4月～3月の第2土曜日 午後1時～3時 【夜間】4月～3月の第4火曜日 午後6時半～8時半（各全12回） ●あいよる21		各25人（申込順）	無料	3月14日午前9時から電話または直接申込み		
👁️ ～PCを楽しむ～エクセルを学ぼう 基本編・応用編	4月3日・10日（全2回） 午後6時半～8時 ●あいよる21		12人（申込順）	無料	3月5日午前9時から電話または直接申込み		
👁️ 文書デザイン2・3級教室	5月～7月の火・水・木曜日（全20回） 午後6時半～8時半 ●あいよる21	母子・父子家庭の親、寡婦の方	12人（申込順）	4,100円程度	3月7日午前9時から電話または直接申込み		
👁️ 歌謡教室（前期）	4月～6月の火曜日（全12回） 午後5時～7時 ●あいよる21	20人（申込順）	無料	3月10日午前9時から電話または直接申込み			
👁️ パン・お菓子教室	4月～3月の第3金曜日（全12回） 午後6時半～8時半 ●あいよる21	10人（申込順）	教材費実費	3月15日午前9時から電話または直接申込み			
定期普通救命講習	3月4日・11日・18日・25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		
👁️ やる気の心理学講座	3月14日 午後2時～4時 ●青年センター	高校生以上の市民	20人（申込順）	500円	電話または直接申込み	青年センター（51-3390 函水曜日）	
👁️ ラーメン職人直伝！らーめん道 女性限定～味噌らーめん編～	3月23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			
👁️ 夜活！体幹トレーニング	3月7日・21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）	500円			
👁️ 美ボディGET！パレトン	3月10日・17日・24日・31日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター	各25人（申込順）	500円				
👁️ 痩せやすい、老けにくいカラダをつくる！バランスコーディネーション	3月13日・27日 午後3時半～4時半 ●青年センター	各15人（申込順）	500円				
👁️ ひめトレ&やさしいヨガ	3月13日・27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）	500円			
地球まるごとシリーズ ①韓国語②英語	①3月18日②3月27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 函月曜・祝日	
地球まるごとシリーズ タイ語	3月21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	①3月28日②3月29日 午前11時～正午 ●ふるる函館						