

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	
④より良いコミュニケーションのためのアサーティブトレーニング	11月2日～30日の水曜日(全4回) 午後6時半～8時 ●女性センター	市内在住・在勤の男女	50人(申込順)	無料	10月4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カ月～未就学) ※ベヒーマッサージはバスタオル・フェイスタオル持参
女性の精神科医による「女性のためのこころとからだの相談」	11月2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	10月7日午前10時から電話または直接申込み	
悩みを話して、聞いて、こころを整理オープンハート「離婚とDVの話」	11月14日 午後1時半～2時半 ●女性センター		10人(申込順)	無料	10月18日午前10時から電話または直接申込み	
土曜ぶちサロン ①絵本の読みきかせ等 ②親子リズム遊び ③ベヒーマッサージ	①11月5日・19日②11月12日 午前10時半～11時半③11月26日 午前10時半～正午 ●女性センター	①未就学児と保護者②1～3歳の子と保護者③2カ月～1歳未満の子と保護者	なし	①②無料 ③教材費200円	①直接会場へ ②③電話または直接申込み	
④赤十字救急法基礎講習	10月16日 午後1時～5時 ●あいよる21	15歳以上の市民	各30人(申込順)	教材費等1,500円	10月6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)
④赤十字救急法救急員養成講習	10月22日・23日(全2回) 午前9時～午後5時 ●あいよる21	赤十字救急法基礎講習修了者		教材費等1,700円	10月12日までに電話申込み	
④市民健康教室「認知症について」	10月12日 午後2時 ●港小学校2階多目的室(港町1-22-1)	市民	なし	無料	直接会場へ	健康増進課(32-2216)
④市民健康教室「最後まで自分の口から食べるために」	10月26日 午後7時 ●港町北部町会館(港町3-15-3)					
もの忘れカフェ「知ってますか?ゴミ分別」	10月15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(入退場自由)	函館認知症の人を支える会(27-4060・木曜午前10時～午後3時)
精神保健家族セミナー「当事者の話・家族会の紹介」	10月27日 午後1時半～3時半 ●総合保健センター	精神障がい者(主に統合失調症・うつ病)を抱える家族	20人(申込順)	無料	電話申込み	函館地域生活支援センター(54-6757)
就職につながるパソコン講座 ①ワード②エクセル ③パワーポイント	①11月7日②11月11日・14日③11月18日 午後1時～5時 ●ふるる函館	15～39歳の求職中の方	7人(申込順)	無料	電話申込み	はこだて若者サポートステーション(22-0325)
面接通過力向上セミナー「ホンキの就職1日講座」	10月19日午後1時半～4時半 ●ハローワークはこだて	15～39歳の方	なし			
魚と野菜の食育セミナー「親子でクッキング」	11月5日・6日 午前10時～午後1時 ●総合保健センター	小学生と保護者	各15組(申込順)	無料	10月11日午前8時45分から電話申込み	農林水産部企画調整課(21-3349)
④公園活用講座 函館山緑地冬登山に便利な滑り止め作り	11月11日 午前10時～正午 ●函館山緑地	市民	20人(申込順)	無料	10月11日から電話申込み	住宅都市施設公社(40-3605)
定期普通救命講習	10月5日・12日・19日・26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141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。	
縄文体験講座「秋の縄文染め」	11月13日 午後1時～4時 ●縄文文化交流センター	市民	20人(申込順)	700円	電話申込み	縄文文化交流センター(25-2030(休)月曜日)
④やさしく学ぶ「北海道南部のアイヌ語」	10月29日 午前10時～午後3時 ●函館博物館	市民	15人(申込順)	無料	10月7日午前9時から電話申込み	函館博物館(23-5480(休)月曜日)
④ハロウィンを飾る「フラワーアレンジメント」	10月27日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	18歳以上の方	10人(申込順)	教材費等1,700円※	10月5日午前9時～20日に電話申込み	亀田福祉センター(42-7023(休)月曜日) ※受付締切後のキャンセルは教材費がかかります。
④親子で「動くおりがみを作る!」	10月30日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	小学生と保護者	10組(申込順)	教材費500円	10月2日午前9時～23日に電話申込み	
④いろんなものを凍らせよう!「マイナス196℃の世界」	11月12日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	小学生	15人(申込順)	無料	10月2日午前9時から電話申込み	
④ファミリー防災訓練「東日本大震災より学ぶ、地域の防災力」	10月2日 午後1時～4時 ●ふるる函館	市民	50人(申込順)	無料	電話または電子メール申込み	
④ふるる函館わくわくキャンプ(1泊2日)「子どもエコキャンプ」	10月15日午後1時半～10月16日午前11時半 ●ふるる函館	小学3～6年生	各50人(申込順)	各2,500円	9月13日午前8時45分から電話または電子メール申込み	ふるる函館(23-5961)☎info@fururu.or.jp (休)月曜・祝日) ※ファミリー防災訓練の講師は、防災士の佐藤一男氏(若手県陸前高田市)
④ふるる函館わくわくキャンプ(1泊2日)「ハロウィンキャンプ」	10月29日午後1時半～10月30日午前11時半 ●ふるる函館				9月21日午前8時45分から電話または電子メール申込み	
④地球まるごとシリーズ ①タイ語②フランス語③スペイン語	①10月12日②10月19日③10月26日 午後7時～8時 ●ふるる函館	市民	各10人(申込順)	各1,000円	電話または電子メール申込み	
④地球まるごとシリーズ マレーシア語	10月9日・30日 午後2時～3時 ●ふるる函館					
④ひめトレ&やさしいヨガ	10月14日・28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)	各回800円	電話または直接申込み	青年センター(51-3390(休)水曜日)
④美しいびれを手に入れる!ベリーダンス教室	11月5日・19日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター		各35人(申込順)		10月1日から電話または直接申込み	
④心身からリラックスヨガ教室	10月7日・14日・28日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター		各20人(申込順)		電話または直接申込み	
④骨盤矯正ストレッチ教室	11月8日・15日・22日・29日 午前10時～11時 ●青年センター	市民	10人(申込順)		10月1日から電話または直接申込み	
④楽しい陶芸!好きな器をつくろう!	11月7日 午前10時～正午 ●青年センター			教材費2,500円		
④おやこde mama祭り パパもね	10月15日正午～午後4時、16日午前10時～午後4時 ●亀田青少年会館	小学生までの子がいる母親、保護者	なし	無料(有料講座あり)	直接会場へ	亀田青少年会館(41-4383(休)月曜日)
箱館奉行所でコーヒー体験Ⅱ	10月1日 ①午前11時②午後2時 ●箱館奉行所		各20人(申込順)	入館料のほか教材費300円	直接会場へ	箱館奉行所(51-2864)
奉行に変身・記念撮影	10月29日 午前9時～午後5時 ●箱館奉行所	市民	なし	要入館料	直接会場へ	
④大人の図書館ツアー	11月5日 午後1時～2時半 ●中央図書館		12人(申込順)	無料	10月22日午前9時半から電話または直接申込み	中央図書館(35-5500(休)水曜日)