

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。

●あいはる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	
㊦女性起業家に学ぶ 「チャレンジ起業講座」	2月1日・8日・15日・22日 午後6時半～8時 (全4回)●女性センター	市内在住・在勤の 男女	50人 (申込順)	無料	1月6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) ※ベビーマッサージはバスタ オル・フェイスタオル持参	
女性の弁護士による 「女性のための法律相談」	2月15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17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」	2月13日 午後1時半～2時半 ●女性センター		10人 (申込順)				1月17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ベビーマッサージ	①2月4日 午前10時半～11時半 ②2月18日 午前10時半～11時半 ③2月25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か 月～1歳未満の子 と保護者	①なし ②③各 10組	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		
運動 教室	初めてのエアロビクス	2月1日～3月22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 (初めての方を優先)	各50人 (抽選)	各1,600円	1月9日・11日～15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 ※9日・15日の受付は午後4 時半まで	健康増進センター (32-1511㊦水曜日) ※電話申込不可 ※1人につき、各曜日1講座 まで申込可能 ※トレーニングマシーンコー スの所要時間は2時間 ※受講料は、当選後1月18日 ～23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	2月1日～3月22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	2月3日～3月24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	2月3日～3月24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 トレーニングマシーンコース	①2月1日～3月22日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②2月3日～3月24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					
㊦郷土の歴史講座 「青森から見た箱館戦争」	1月28日 午後2時～3時半 ●中央図書館	市民	150人 (申込順)	無料	電話・FAXまたは電子メールで氏名・住所・電話番号・FAX 番号を五稜郭タワー(51-4785)☎32-6390☒kimura@ goryokaku-tower.co.jp)へ		
食品衛生責任者実務講習会	1月25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16日までに 直接申込み	函館食品衛生協会 (55-6898)	
もの忘れカフェ 「元気の源～食事から」	1月21日 午後1時半～2時10分(講話) 午後2時15分～3時半(懇談) ●あいはる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時のみ)	
㊦ガーデニング講座 庭をデザインしてみよう 素敵なお庭づくり	1月26日 午後2時～4時 ●亀田福祉センター	市民	30人 (申込順)	500円※	電話申込み	住宅都市施設公社 (40-3605) ※200円割引の場合あり	
㊦公園活用講座 函館山緑地 函館山雪中登山、冬山・冬景色を楽しむ	2月11日 午前10時～正午 ●函館山緑地		20人 (申込順)	無料	1月11日から電話申込み		
㊦冬芽観察会 ～冬の樹木観察の楽しみ方～	2月5日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	18歳以上の市民	20人 (申込順)	無料	1月5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 141円)	電話で消防本部救急課(27-0099)へ ※実技を行うため動きやすい服装で参加ください		
㊦地球まるごとシリーズ ①タイ語②フランス語 ③ベトナム語	①1月11日②1月18日③1月25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	ふるる函館 (23-5961 ☒info@fururu.or.jp ㊦月曜・祝日)	
㊦地球まるごとシリーズ マレーシア語	1月15日 午後2時～3時 ●ふるる函館						
㊦ふるる函館 「ボランティアリーダー塾」	2月4日午後1時～5日午後3時(1泊2日) ●ふるる函館						高校生以上の方
㊦海外青年との合同研修	2月10日午後1時～12日午前11時半(2泊3日) ●ふるる函館		30人 (申込順)	3,500円			
㊦ひめトレ&やさしいヨガ	1月13日・20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㊦水曜日)	
㊦心身からリラックス ヨガ1月教室	1月6日・13日・20日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター		各20人 (申込順)				
㊦腰痛・肩こりにも効く! 骨盤矯正ストレッチ教室	2月7日・14日・21日・28日 午前10時～11時 ●青年センター	市民					
初笑い!夢助落語会	1月9日 午後2時～4時半 ●青年センター		なし	入場無料 (投げ銭制)	直接会場へ		
㊦初心者弓道教室	2月7日～7月25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27日までに 電話申込み	千代台公園弓道場 (53-4322㊦水曜日)	