

# 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	
①日本の技を身に付けよう① そば打ち体験教室	10月4日 午前10時～午後0時半 ●女性センター	市内在住・在勤の男女	24人 (抽選)	教材費 1,000円	9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か月～未就学)
①就職のためのパソコン 「エクセル」8回コース	10月5日～11月30日の金曜日(全8回) 午後6時半～8時 ●女性センター	市内在住の就職 準備中の男女	6人 (抽選)	無料	9月7日午前10時から 電話または直接申込み	
①被災地から学ぶ 災害と避難時の心得	10月5日・12日(全2回) 午後6時～8時 ●女性センター	市内在住・在勤の 男女	36人 (抽選)	無料	9月11日午前10時から 電話または直接申込み	
①函館山の植物観察 山あるき探検隊⑧	10月24日 午前9時45分～午後2時 ●函館山	市内在住・在勤の 男女	20人 (抽選)	無料	9月21日午前10時から 電話または直接申込み	
赤十字幼児安全法短期講習 心肺蘇生(AEDの使用を含む)	9月9日 午前10時～正午 ●あいよる21	市民	20人 (申込順)	無料	9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)
生活習慣病予防教室 「脂質異常症の予防」	9月26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	9月25日までに電話申込み	健康増進課 (32-2216)
運動 教室	初めてのエアロビクス	10月3日～11月21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	9月3日・5日～9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日の受付は午後4時半 まで
	初心者のための健康体操 教室	10月3日～11月21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	10月5日～11月23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	10月5日～11月23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	①10月3日～11月21日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②10月5日～11月23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				
もの忘れカフェ 「わくわくマジック」	9月15日 【マジック】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)
精神保健サポーター養成講座	10月3日～12月1日(全5回) 午後6時～8時ほか ●総合保健センターほか	市内および近郊 に在住の18歳以上 の方	30人 (申込順)	無料	電話申込み	函館地方精神保健協会事務局 (障がい保健福祉課内) (21-3263)
精神保健家族セミナー 「函館市内施設見学」	9月27日 午後1時～4時 ●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)
①季節の素材の料理教室	9月12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	15人 (申込順)	600円	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) ※託児要予約
①公園活用講座 函館山緑地 函館山に眠る要塞を訪ねよう	10月6日 午前10時半～正午 ●函館山緑地	市民	20人 (申込順)	無料	9月6日から電話申込み	住宅都市施設公社 西部公園事務所(22-6789)
①稲刈り体験会	10月6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	9月6日から電話申込み	道南四季の杜公園 (34-3888)
①すこやかロードを歩こう! in 函館 ～ウォーキング&健康体操～	10月8日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	18歳以上の市民	50人 (申込順)	無料	9月8日から電話申込み	
①親子でハロウィンランタンづくり体験会 ～ミニカボチャのジャック・オーランタン～	10月14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)	無料	9月14日から電話申込み	
定期普通救命講習	9月5日・12日・19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	
初心者のための読み聞かせ講座	9月11日 午後1時半～3時 ●中央図書館	市民	50人 (入場順)	無料	直接会場へ	中央図書館 (35-5500)☎水曜日
郷土の歴史講座 「E.S.モース来道140年記念講 演会」	9月29日 午後2時～4時 ●中央図書館		150人 (入場順)			
縄文体験講座「縄文土器づくり」 ①土器づくり②野焼き体験	①9月9日 午後1時～4時 ②10月13日午前10時～午後3時(全2回) ●縄文文化交流センターほか	小学5年生以上	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@hicc.jp)☎月曜 へ申込み	
縄文体験講座 「縄文時代の石器をつくろう!」	9月30日 午後1時～3時 ●縄文文化交流センター		10人 (申込順)	500円		
秋の美術鑑賞会 蠣崎波響	9月30日 午後1時半～2時半 ●函館博物館	市民	10人 (申込順)	無料	9月12日午前9時から 電話申込み	函館博物館 (23-5480)☎月曜日
体験! 日本画教室	10月7日・14日・21日(全3回) 午後1時～4時 ●函館博物館		8人 (申込順)	教材費 4,000円	9月14日午前9時から 電話申込み	
①どんな野菜もかんたん調理! 野菜ソムリエの料理教室	10月6日 午後2時～4時 ●青年センター	市民	12人 (申込順)	教材費等 1,200円	9月3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)☎水曜日
地球まるごとシリーズ ①タイ語②中国語	①9月8日②9月30日 午後2時～3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 )☎月曜・祝日
地球まるごとシリーズ ①フランス語②韓国語③イタリア語	①9月12日②9月19日③9月21日 午後7時～8時 ●ふるる函館					
①ふるる函館わくわくキャンプ (日帰り)「ふるる創作プログラム体験」	9月29日 午後1時～4時 ●ふるる函館	小学生 (保護者同伴可)	各50人 (申込順)	500円	9月2日午前8時45分から 電話または電子メールで申 込み	
①ふるる函館わくわくキャンプ (1泊2日)「避難所生活体験」	10月6日午後1時半～7日午前11時半 ●ふるる函館	小学3年生～中学生			2,500円	9月9日午前8時45分から 電話または電子メールで申 込み
①超子どもセンター祭り	10月14日 午前10時～正午 ●亀田青少年会館	未就学児～小学生 と保護者	100人 (抽選)	無料	10月4日までに電話また は直接申込み	亀田青少年会館 (41-4383)☎月曜日