

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
	①全般	親子体育教室 (3歳以上の未就学児とその保護者)	日程:HPをご覧ください ※「後期スポーツ教室」 (火)・(木) 全10回 16:00～17:00	函館アリーナ	対:3歳以上の未就学児と保護者 定:30組 費:5,000円 申:9/1(月)～9/10(水) ※定員未満の場合、9/21(日)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel:57-3141 Fax:57-3142
	①全般	わんぱく教室	日程:HPをご覧ください ※「後期スポーツ教室」 (月)・(金) 全10回 16:15～17:15	函館アリーナ	対:小1～小6 定:30名 費:3,500円 申:9/1(月)～9/10(水) ※定員未満の場合、9/21(日)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel:57-3141 Fax:57-3142
★	②健康体操・ストレッチ	シニア健康づくり教室 [ゆるトレーニング]	10/29、11/19(以上水) 全2回 13:30～14:30	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:60歳以上 定:50名 費:無料 申:10/1(水)9:00～電話または窓口で(申込順)	老人福祉センター Tel:23-5997
★	②健康体操・ストレッチ	シニア健康づくり教室 [タオル体操]	11/5(水) 13:30～14:30	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:60歳以上 定:50名 費:無料 申:9/3(水)9:00～電話または窓口で(申込順)	老人福祉センター Tel:23-5997
★	②健康体操・ストレッチ	シニア健康づくり教室 [楽しく踊って健康づくり]	11/12、12/10(以上水) 全2回 13:30～14:30	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:60歳以上 定:30名 費:無料 申:10/8(水)9:00～電話または窓口で(申込順)	老人福祉センター Tel:23-5997
★	②健康体操・ストレッチ	自宅でできる はじめてのボディクリーニング	12/19(金) 18:30～19:30	函館市女性センター	対:市内在住・在勤者 定:14名 費:無料 申:11/20(木) 10:00～ 電話・ホームページ・窓口(抽選)	函館市女性センター Tel:23-4188
★	②健康体操・ストレッチ	シニア健康づくり教室 [無理なく運動・笑顔で健康]	2/25、3/11(以上水) 全2回 13:30～14:30	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:60歳以上 定:50名 費:無料 申:1/28(水)9:00～電話または窓口で(申込順)	老人福祉センター Tel:23-5997
★	②健康体操・ストレッチ	自立・生きがい教室 フィットネス	4/17～3/19 毎月第3木曜日 全12回 18:30～20:00	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:母子・父子家庭の父母および寡婦 定:12名 費:無料 申:電話または窓口で受付中(申込順)	母子・父子福祉センター Tel:27-8047
★	②健康体操・ストレッチ	自立・生きがい教室 簡単筋トレ＆ストレッチ	4/1～3/3 毎月第1火曜日 全12回 18:30～20:00	函館市総合福祉センター(あいよる21)	対:母子・父子家庭の父母および寡婦 定:12名 費:無料 申:電話または窓口で受付中(申込順)	母子・父子福祉センター Tel:27-8047
	②健康体操・ストレッチ	基礎体力UP! 健康体操教室	日程:HPをご覧ください ※「後期スポーツ教室」 (水) 全10回 13:30～15:00	函館アリーナ	対:一般(18歳以上) 定:20名 費:5,000円 申:9/1(月)～9/10(水) ※定員未満の場合、9/21(日)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel:57-3141 Fax:57-3142
★	②健康体操・ストレッチ	心身からリラックス ヨガ教室	金曜日(月3回) 19:15～20:15	青年センター	対:市内在住・在勤の一般 定:20名 費:各回500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel:51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	ひめトレ＆やさしいヨガ	金曜日(月2回) 14:00～15:00	青年センター	対:市内在住・在勤の女性 定:15名 費:各回500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel:51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	美ボディGET! バレトン～ソールシンセシス～	火曜日(月3～5回) 19:15～20:15	青年センター	対:市内在住・在勤の一般 定:25名 費:各回500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel:51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	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	金曜日(月2回) 15:30～16:30	青年センター	対:市内在住・在勤の一般 定:14名 費:各回500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel:51-3390 (水曜休館)

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	②健康体操・ストレッチ	体調改善!歪みを整える 背骨コンディショニング	日曜日(月1回) 10:15～11:15	青年センター	対:市内在住・在勤の一般 定:40名 費:500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel.51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	夜活!体幹トレーニング	土曜日(月2回) 19:15～20:15	青年センター	対:市内在住・在勤の一般 定:23名 費:500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel.51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	自彌術、ゆる体操、転倒防止トレーニング、ストレッチDeスッキリボディ、健康ヨガ、癒しのヨガ、中高年のための ジャズエクササイズ				函館道新文化センター Tel.32-5140 E-mail: ddc_hakodate@d-cc.co.jp
	③水泳	函館スイミングクラブ 水泳教室 (初心者コース、育成Aコース、 育成Bコース、競泳コース、成人コース)	コースにより曜日・時間が決まっています	市民プール	対:幼稚園年中～一般 費:月会費3,000円～5,000円(コース により違います。傷害保険料など 別途必要です) ※詳しくは、お電話でお問い合わせ ください。	函館スイミングクラブ事務局 (渡部) Tel.53-7479
★	③水泳	函館水泳指導委員会 スイミングスクール	通年 土曜日 18:00～19:30	市民プール	対:小、中、高校生 費:週1回 月 ¥2,500 週2回 月 ¥4,000 (保険料は会員負担)	函館水泳指導委員会事務局 (松下) Tel.080-3237-0710 E-mail: marine21@agate.plala.or.jp
★	③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第5回)	開催日未定 (全10回) 10:30～12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第6回)	開催日未定 (全10回) 10:30～12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第7回)	開催日未定 (全10回) 10:30～12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	市民水泳50教室 (第3回)	開催日未定 (全10回) 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	市民水泳50教室 (第4回)	開催日未定 (全10回) 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第5回)	開催日未定 (全10回) 13:30～14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第6回)	開催日未定 (全10回) 13:30～14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	③水泳	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第7回)	開催日未定 (全10回) 13:30~14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	市民水泳教室 (第5回) 午前の部・午後の部	開催日未定 (全10回) 午前の部 10:30~12:00 午後の部 18:30~20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:午前の部40名 午後の部30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 いずれも9:00~20:00に 窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	市民水泳教室 (第6回) 午前の部・午後の部	開催日未定 (全10回) 午前の部 10:30~12:00 午後の部 18:30~20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:午前の部40名 午後の部30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 いずれも9:00~20:00に 窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	市民水泳教室 (第7回) 午前の部・午後の部	開催日未定 (全10回) 午前の部 10:30~12:00 午後の部 18:30~20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:午前の部40名 午後の部30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 いずれも9:00~20:00に 窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
	③水泳	幼児の水遊び教室 (第3回)	開催日未定 (全10回) 15:00~16:00	市民プール	対:4歳以上の未就学児 (H31.4.2~R3.4.1生) 定:30名 費:3,500円 (別途保険料400円) 申:未定 備:詳細はホームページ等を ご覧ください	市民プール Tel.52-7452
	③水泳	幼児の水遊び教室 (第4回)	開催日未定 (全10回) 15:00~16:00	市民プール	対:4歳以上の未就学児 (H31.4.2~R3.4.1生) 定:30名 費:3,500円 (別途保険料400円) 申:未定 備:詳細はホームページ等を ご覧ください	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 ナイトコース(第3回)	開催日未定 (全10回) 18:30~20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:15名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 ナイトコース(第4回)	開催日未定 (全10回) 18:30~20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:15名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	バラエティコース (第3回)	開催日未定 (全10回) 10:30~12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	バラエティコース (第4回)	開催日未定 (全10回) 10:30~12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00~20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	③水泳	少年少女わんぱく 水泳教室(第4回) 第1部・第2部	開催日未定 (全12回) 第1部 13:30～14:30 第2部 14:30～15:30	市民プール	対:小学生 定:各50名 費:4,200円 (別途保険料480円) 申:未定 備:詳細はホームページ等をご覧ください	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	少年少女わんぱく 水泳教室(第5回) 第1部・第2部	開催日未定 (全12回) 第1部 13:30～14:30 第2部 14:30～15:30	市民プール	対:小学生 定:各50名 費:4,200円 (別途保険料480円) 申:未定 備:詳細はホームページ等をご覧ください	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	少年少女わんぱく 水泳教室(第6回) 第1部・第2部	開催日未定 (全12回) 第1部 13:30～14:30 第2部 14:30～15:30	市民プール	対:小学生 定:各50名 費:4,200円 (別途保険料480円) 申:未定 備:詳細はホームページ等をご覧ください	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	サタディナイトコース (第3回)	開催日未定 (全10回) 19:30～20:40	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 備:9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	サタディナイトコース (第4回)	開催日未定 (全10回) 19:30～20:40	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 備:9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	少年少女4泳法 マスターコース(第3回)	開催日未定 (全10回) 10:30～11:45	市民プール	対:小学3年生～中学3年生 定:20名 費:3,500円 (別途保険料400円) 申:未定 備:詳細はホームページ等をご覧ください	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	少年少女4泳法 マスターコース(第4回)	開催日未定 (全10回) 10:30～11:45	市民プール	対:小学3年生～中学3年生 定:20名 費:3,500円 (別途保険料400円) 申:未定 備:詳細はホームページ等をご覧ください	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	チャレンジコース (第5回)	開催日未定 (全10回) 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:45名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 備:9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	チャレンジコース (第6回)	開催日未定 (全10回) 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:45名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 備:9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	チャレンジコース (第7回)	開催日未定 (全10回) 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:45名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 備:9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	③水泳	チャレンジコース (第8回)	開催日未定 (全10回) 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:45名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 備:9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	④水泳(アクアピクス等)	水中ウォーキング教室 (第5回)昼の部	開催日未定 <全10回> 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:50名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	水中ウォーキング教室 (第6回)昼の部	開催日未定 <全10回> 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:50名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	水中ウォーキング教室 (第7回)昼の部	開催日未定 <全10回> 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:50名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	ウォーターピクス教室 (第5回)	開催日未定 <全10回> 13:30～14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,400円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	ウォーターピクス教室 (第6回)	開催日未定 <全10回> 13:30～14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,400円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	ウォーターピクス教室 (第7回)	開催日未定 <全10回> 13:30～14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,400円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	ウォーターピクスナイト教室 (第3回)	開催日未定 <全10回> 20:00～20:40	市民プール	対:満18歳以上 定:40名 費:4,700円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	ウォーターピクスナイト教室 (第4回)	開催日未定 <全10回> 20:00～20:40	市民プール	対:満18歳以上 定:40名 費:4,700円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	水中ウォーキング教室 (第3回)夜の部	開催日未定 <全10回> 18:30～19:45	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	水中ウォーキング教室 (第4回)夜の部	開催日未定 <全10回> 18:30～19:45	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:4,500円 (別途保険料400円) 申:未定 9:00～20:00に窓口受付 (申込順)	市民プール Tel.52-7452
	⑤球技	ジュニア室内サッカー教室	日程:HPをご覧ください ※「後期スポーツ教室」 (月)・(金) 全10回 16:15～17:15	函館アリーナ	対:小1～小3 定:30名 費:3,500円 申:9/1(月)～9/10(水) ※定員未満の場合、9/21(日)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel.57-3141 Fax:57-3142

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
	⑤球技	ミニバスケット教室	日程:HPをご覧ください ※「後期スポーツ教室」 (火)・(木) 全10回 16:15~17:15	函館アリーナ	対:小4~小6 定:30名 費:3,500円 申:9/1(月)~9/10(水) ※定員未満の場合、9/21(日)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel.57-3141 Fax:57-3142
★	⑥弓道	初心者弓道教室	[Ⅲ期] 2/3~7/ 28 (24回程) 毎週火曜 午前の部10:00~12:00 夜の部18:30~20:30	千代台公園弓道場	対:中学生以上 定:若干名 費:月謝3,000円/月 別途道場使用料として150円~75円 /回およびスポーツ傷害保険料 1,850円~800円/年度 申:[Ⅲ期]1/4(日)~1/30(金) [電話受付]10:00~20:30 *水曜日は休館日です	千代台公園弓道場 Tel.53-4322
★	⑦スケート	幼児のためのフィギュアスケート教室	12月下旬予定	函館市民スケート場	対:満5歳以上未就学児 定:15名 費:未定 申:未定	屋外スポーツ施設管理事務所 (11月中旬まで) Tel.55-1900 函館市民スケート場(11月中旬以降) Tel.54-5233
★	⑦スケート	小学生のための初心者フィギュアスケート教室 Aコース Bコース	12月下旬予定	函館市民スケート場	対:小学生 定:各コース30名 費:未定 申:未定	屋外スポーツ施設管理事務所 (11月中旬まで) Tel.55-1900 函館市民スケート場(11月中旬以降) Tel.54-5233
★	⑦スケート	小学生のためのステップアップフィギュアスケート教室	12月下旬予定	函館市民スケート場	対:小学生(※前に進むひょうたん滑りとバックスケーティングも少しできる方) 定:未定 費:未定 申:未定	屋外スポーツ施設管理事務所 (11月中旬まで) Tel.55-1900 函館市民スケート場(11月中旬以降) Tel.54-5233
★	⑧その他	太極拳(初級・中級・上級), 気功, 無双直伝英信流 居合道教室, 護身合気道教室, スポーツウエルネス吹矢				函館道新文化センター Tel.32-5140 E-mail: ddc_hakodate@dc-co.jp