

# 講座・教室案内

☉は「まなびつと広場」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		
☉シェフに教わる本格料理 世界の料理教室「フレンチ編」	4月14日 午前11時～午後1時 ●女性センター	市内在住・在勤の 男女	24人 (申込順)	教材費 1,200円	3月14日午前10時から 電話または直接申込み		
☉ワンパタン・メイクからの脱出 「ポイント・メイクアップ」	4月28日 午後6時～8時 ●女性センター	市内在住・在勤の方	25人 (申込順)	無料	3月18日午前10時から 電話または直接申込み		
☉母子福祉センター 「簿記教室」	4月8日～6月6日の火・水・木曜日 ※金曜3回 あり(全25回)午後6時半～8時半 ●あいよる21	母子家庭の母 または寡婦の方	10人 (申込順)	教材費・ 検定料実費	3月4日午前9時から 電話申込み		
☉母子福祉センター 「書道教室」	4月～3月の第2土曜日※9月・10月は第1 土曜(全12回)午後1時～3時 ●あいよる21	母子家庭の母と子 または寡婦の方	20人 (申込順)	教材費 実費	3月5日午前9時から 電話申込み		
☉母子福祉センター 「デコレーション弁当教室」	4月～3月の第2水曜日※8月・1月休み (全10回)午後6時半～8時半 ●あいよる21	母子家庭の母 または寡婦の方	15人 (申込順)	無料	3月6日午前9時から 電話申込み		
☉母子福祉センター 「リラックスヨガ教室」	4月16日～3月18日の水曜日(全12回) 午後6時半～8時 ●あいよる21	母子家庭の母 または寡婦の方	各20人 (申込順)	無料	3月11日午前9時から 電話申込み		
☉母子福祉センター 「シェイプupフラダンス教室」	4月～3月の第2金曜日※8月・1月休み (全10回)午後6時半～8時半 ●あいよる21	母子家庭の母 または寡婦の方	各20人 (申込順)	教材費 実費	3月11日午前9時から 電話申込み		
☉母子福祉センター 「歌謡教室」	4月8日～7月8日の火曜日※5月6日休み (全12回)午後5時半～7時半 ●あいよる21	母子家庭の母と子 または寡婦の方	各20人 (申込順)	教材費 実費	3月11日午前9時から 電話申込み		
☉母子福祉センター 「リズム体操教室」	4月～10月の第1・3木曜日※5月は第3・5木曜、7月・ 8月は休み(全10回)午後6時半～8時半 ●あいよる21	母子家庭の母と子 または寡婦の方	各20人 (申込順)	教材費 実費	3月11日午前9時から 電話申込み		
☉母子福祉センター 「パン・お菓子教室」	4月～3月の第3金曜日※8月は第4、2月・3月は第 2金曜(全12回)午後6時半～8時半 ●あいよる21	母子家庭の母と子 または寡婦の方	各20人 (申込順)	教材費 実費	3月11日午前9時から 電話申込み		
障害者スポーツ教室 (車椅子バスケットボール)	3月16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13日までの午後3時半～5時に、函館地区障害者スポー ツ指導者協議会(090-3892-7151)☎土曜・日曜・祝日		
障害者デイサービス 「視覚障害者対象水泳教室」	4月12日～7月26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※	電話で、身体障害者福祉団体連合会(26-8156)☎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」	4月18日～7月25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)	無料※	電話で、身体障害者福祉団体連合会(26-8156)☎月曜・祝日 ※住民税課税額等により有料となる場合あり		
運動 教室	初めてのエアロビクス	4月2日～5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	3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 (9日の受付は午後4時半 まで)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	健康増進センター (32-1511)☎火曜日 ※電話申込み不可 ※1人につき、各曜日1講 座まで申込み可能 ※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 12日～17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2日～5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	4月4日～5月23日の金曜日(全8回) 午前10時～11時 ●健康増進センター					
	ゆったりリストラッチ教室	4月4日～5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 トレーニングマシーンコース	①4月2日～5月21日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】11時15分 ②4月4日～5月23日の金曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】11時15分 ●健康増進センター					
女性のぶち健診	3月3日～7日 【午前】10時～正午 【午後】2時～4時 ●総合保健センター	市民	なし	無料	直接会場へ	健康増進課 (32-2216)	
難病患者サポート教室	3月15日 午後1時～3時 ●総合保健センター	神経難病の患者と 家族	なし	無料	3月14日までに 電話申込み	保健予防課 (32-1539)	
家族のための認知症介護講座 「家族としての心構え」	3月14日 午前10時～正午 ●総合保健センター	認知症の方を介護 している家族	なし	無料	直接会場へ	高齢福祉課 (21-3081)	
老人福祉センター各種教室	4月～3月(全12回) ●各老人福祉センター	60歳以上の市民	各20人 (申込順)	教材費 実費	3月27日までに電話で、各老人福祉センター ●湯川(57-6061)●谷地頭(22-0264)●美原(43-5666)		
☉ガーデニング講座 接ぎ木・挿し木で果樹栽培	3月13日 午後2時～4時 ●亀田福祉センター	市民	各30人 (申込順)	各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	
☉ガーデニング講座 宿根草で庭をつくる	3月20日 午後2時～4時 ●見晴公園						
定期普通救命講習	4月9日・16日・23日・30日 午後1時半～4時半 ●消防本部	市民	各20人 (申込順)	無料	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		
☉郷土の歴史講座「江差屏風」 と古文書にみる江戸時代の江差	3月15日 午後2時～4時 ●中央図書館	市民	なし	無料	直接会場へ	中央図書館 (35-6801)☎水曜日	
☉子どもチャレンジ教室 和菓子 づくりに挑戦! 第二弾「春はべこ餅」	3月22日 午前10時～正午 ●亀田福祉センター	小学生	12人 (申込順)	教材費 200円	3月2日午前9時から 電話申込み		
☉初めての点字 「しおりに打つ簡単点字体験」	3月29日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	18歳以上の 初心者	20人 (申込順)	200円	3月4日午前9時から 電話申込み		
☉お気軽体操ストレッチ 前期コース	4月4日～9月5日の金曜日(全11回) 午前10時～11時 ●亀田福祉センター	18歳以上の方	各60人 (申込順)	各2,200円	3月11日午前9時から 電話申込み		
☉わくわくエクササイズ 前期コース	4月4日～9月5日の金曜日(全11回) 午前11時半～午後0時半 ●亀田福祉センター				3月18日午前9時から 電話申込み		
☉骨盤矯正ストレッチ教室	4月8日・15日・22日 午前10時～11時 ●青年センター	市民	各20人 (申込順)	各800円	電話申込み 青年センター (51-3390)☎水曜日		
☉3月のまなびつと体験講座 「函館山の自然と歴史」のお話	3月22日 午後1時半～3時 ●地域交流まちづくりセンター	小学4年生以上	20人 (申込順)	教材費等 300円	3月16日までに 電話申込み 地域交流まちづくりセンター (22-9700)		
☉初心者弓道教室	4月～6月の月・木曜日(全20回)【午前】10時～ 11時半【午後】6時半～7時半 ●千代台公園弓道場	中学生以上	15人 (申込順)	1月3,000円 (他保険料等)	3月28日までに 電話申込み 千代台公園弓道場 (53-4322)☎水曜日		