

# 健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

## 1. 全般

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
	★	スポーツフェスタ (1泊2日)	10/9(土)～ 10/10(日)	ネイパル森	小学3～6年生 40名	有料	9月上旬に応募フォーム等で募集予定(応募者多数の場合は抽選)	ネイパル森 Tel. 01374-5-2110 Fax. 01374-5-2118
☆		スポーツ教室 親子体育 (3歳以上の未就学児とその保護者)	10/26～1/25 火曜日 全10回 16:00～17:00	函館アリーナ	3歳以上の未就学児とその保護者 30組(60名まで)	¥4,000 (別途保険料)	9/25(土)～10/5(火)の期間内に、ホームページ内の応募フォームにてお申し込みいただくか、ホームページ掲載の申込書を函館アリーナまでFAX・郵送にて送付ください。 申込方法:WEB・FAX・郵送 募集期間:9/25(土)～10/5(火)まで ※募集期間で定員に満たなかった教室は、10/15(金)より函館アリーナ事務所において先着順にてお申し込みを受け付けます。 (申込時間10:00～19:00器材点検日を除く)	函館アリーナ Tel. 57-3141
☆		スポーツ教室 いきいき♪シニアスポーツ	10/25～1/31 月曜日 全10回 13:30～15:00		一般 (18歳以上) 40名	¥4,000 (別途保険料)		
☆		スポーツ教室 わんぱく	10/25～1/31 月曜日 全10回 16:15～17:15		小学1～6年生 40名	¥2,500 (別途保険料)		

※事業内容等については、変更する場合がありますのでご了承ください。

## 2. 健康体操・ストレッチ

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
☆		スポーツ教室 基礎体力UP! 健康体操	10/27～1/26 水曜日 全10回 13:30～15:00	函館アリーナ	一般 (18歳以上) 30名	¥4,000 (別途保険料)	9/25(土)～10/5(火)の期間内に、ホームページ内の応募フォームにてお申し込みいただくか、ホームページ掲載の申込書を函館アリーナまでFAX・郵送にて送付ください。 申込方法:WEB・FAX・郵送 募集期間:9/25(土)～10/5(火)まで ※募集期間で定員に満たなかった教室は、10/15(金)より函館アリーナ事務所において先着順にてお申し込みを受け付けます。 (申込時間10:00～19:00器材点検日を除く)	函館アリーナ Tel. 57-3141
		介護予防体操「椅子に座ってすこやか体操②」	10/30(土)	亀田交流プラザ 大会議室3	市内在住60歳以上 高齢者コーナー登録者 15名	無料	事前予約制: 10/9(土)9:00より予約開始 (申込順)	亀田交流プラザ 高齢者コーナー Tel. 86-6827
		筋力をつけて転ばぬ体作り 「筋肉にっこり体操③」	1/19(水)		市内在住60歳以上 高齢者コーナー登録者 15名	無料	事前予約制: 12/23(木)9:00より予約開始 (申込順)	
		介護予防体操「椅子に座ってすこやか体操③」	2/19(土)		市内在住60歳以上 高齢者コーナー登録者 15名	無料	事前予約制: 1/29(土)9:00より予約開始 (申込順)	
☆		マイレ本間・フラ・スクール 60才からのフラダンス	金曜日 (月3回) 13:30～14:45	コープさっぽろ いしかわ文化教室	10名	各回 ¥3,300	電話・窓口・HPからお申込みいただけます。	コープさっぽろ いしかわ文化教室 Tel. 84-8440
☆		ソフトズンバ&フィットネス	土曜日 (月3回) 11:45～12:45	いしかわ文化教室	10名	各回 ¥3,300	電話・窓口・HPからお申込みいただけます。	

※事業内容等については、変更する場合がありますのでご了承ください。

## 2. 健康体操・ストレッチ(つづき)

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先	
☆		心身からリラックス ヨガ教室	金曜日 (月3回) 19:15～20:05	青年センター	市内在住・ 在勤の一般 各回15名	各回 ¥500	電話・窓口受付(先着順)	青年センター Tel. 51-3390	
☆		ひめトレ&やさしいヨガ	金曜日 (月2回) 14:00～14:45		市内在住・ 在勤の女性 各回10名	各回 ¥500	電話・窓口受付(先着順)		
☆		美ボディGET! バレトン～ソールシンセシス ～	毎週火曜日 19:15～20:15		市内在住・ 在勤の一般 各回20名	各回 ¥500	電話・窓口受付(先着順)		
☆		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		市内在住・ 在勤の一般 各回10名	各回 ¥500	電話・窓口受付(先着順)		
☆		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		市内在住・ 在勤の一般 各回20名	¥500	電話・窓口受付(先着順)		
☆		夜活!体幹トレーニング	土曜日 (月2回) 19:15～20:15		市内在住・ 在勤の一般 各回20名	各回 ¥500	電話・窓口受付(先着順)		
☆		「治る力」を引き出す健康体操 自彊術(じきょうじゆつ)、ゆる体操、シニアのらくらくストレッチ、ほぐして整える 背骨コンディショニング、ヨーガ、健康ヨガ、中医学ヨガ、ピラティス、お仕事帰りのピラティス(以上、五稜郭教室) 睡眠の質を高めるからだづくり、ストレッチDeスッキリボディ、ヨーガ、健康ヨガ(以上、神山教室)					函館道新文化センター 30ページ参照 五稜郭教室 Tel. 32-5140 神山教室 Tel. 52-8511		

※事業内容等については変更する場合がありますのでご了承ください。

## 3. 水泳

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
☆	★	市民水泳教室 (第5回) 午後の部	9/28(火)～ 12/21(火) 〈全10回〉 18:30～20:00	市民プール	満18歳以上 25名	¥4,800 (保険料込)	8/31(火)～9/21(火) 9:00～20:00に窓口受付 (先着順)	市民プール Tel. 52-7452
☆	★	市民水泳教室 (第6回) 午後の部	12/28(火)～ 3/22(火) 〈全10回〉 18:30～20:00		満18歳以上 25名	¥4,800 (保険料込)	11/30(火)～12/21(火) 9:00～20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	専科コース (平泳ぎ・バタフライ) (第3回)	10/2(土)～ 12/11(土) 〈全10回〉 12:00～13:30		満18歳以上 30名	¥4,800 (保険料込)	9/4(土)～9/25(土) 9:00～20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	専科コース (平泳ぎ・バタフライ) (第4回)	1/8(土)～ 3/19(土) 〈全10回〉 12:00～13:30		満18歳以上 30名	¥4,800 (保険料込)	11/20(土)～12/11(土) 9:00～20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	市民水泳教室 (第5回) 午前の部	10/8(金)～ 11/16(火) 〈全10回〉 10:30～12:00		満18歳以上 40名	¥4,800 (保険料込)	9/24(金)～10/5(火) 9:00～20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	市民水泳教室 (第6回) 午前の部	11/30(火)～ 1/18(火) 〈全10回〉 10:30～12:00		満18歳以上 40名	¥4,800 (保険料込)	11/2(火)～11/16(火) 9:00～20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	市民水泳教室 (第7回) 午前の部	1/25(火)～ 3/22(火) 〈全10回〉 10:30～12:00		満18歳以上 40名	¥4,800 (保険料込)	12/28(火)～1/18(火) 9:00～20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	サタディナイトコース (第3回)	10/9(土)～ 12/11(土) 〈全10回〉 19:30～20:40		満18歳以上 30名	¥4,800 (保険料込)	9/11(土)～10/2(土) 9:00～20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	サタディナイトコース (第4回)	12/25(土)～ 3/19(土) 〈全10回〉 19:30～20:40		満18歳以上 30名	¥4,800 (保険料込)	11/20(土)～12/11(土) 9:00～20:00に窓口受付 (先着順)	

※事業内容等については変更する場合がありますのでご了承ください。

### 3. 水泳(つづき)

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
☆	★	きっちり4泳法 マスターコース(第5回)	10/13(水)~ 11/17(水) 〈全10回〉 10:30~12:00	市民プール	満18歳以上 30名	¥4,800 (保険料込)	9/27(月)~10/6(水) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	市民プール Tel. 52-7452
☆	★	きっちり4泳法 マスターコース(第6回)	11/24(水)~ 12/29(水) 〈全10回〉 10:30~12:00		満18歳以上 30名	¥4,800 (保険料込)	11/8(月)~11/17(水) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	きっちり4泳法 マスターコース(第7回)	1/5(水)~ 2/9(水) 〈全10回〉 10:30~12:00		満18歳以上 30名	¥4,800 (保険料込)	12/20(月)~12/29(水) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	きっちり4泳法 マスターコース(第8回)	2/21(月)~ 3/28(月) 〈全9回〉 10:30~12:00		満18歳以上 30名	¥4,320 (保険料込)	1/31(月)~2/9(水) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	ゆっくり4泳法 マスターコース(第3回)	10/13(水)~ 12/29(水) 〈全10回〉 12:00~13:30		満18歳以上 20名	¥4,800 (保険料込)	9/8(水)~10/6(水) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	ゆっくり4泳法 マスターコース(第4回)	1/5(水)~ 3/23(水) 〈全10回〉 12:00~13:30		満18歳以上 20名	¥4,800 (保険料込)	12/1(水)~12/29(水) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第5回)	10/14(木)~ 11/15(月) 〈全10回〉 13:30~14:30		満18歳以上 20名	¥4,800 (保険料込)	9/16(木)~10/4(月) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第6回)	11/22(月)~ 12/23(木) 〈全10回〉 13:30~14:30		満18歳以上 20名	¥4,800 (保険料込)	11/4(木)~11/15(月) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第7回)	1/6(木)~ 2/14(月) 〈全10回〉 13:30~14:30		満18歳以上 20名	¥4,800 (保険料込)	12/13(月)~12/23(木) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第8回)	2/21(月)~ 3/28(月) 〈全10回〉 13:30~14:30		満18歳以上 20名	¥4,800 (保険料込)	2/3(木)~2/14(月) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	市民水泳プラス教室 (第5回)	10/15(金)~ 11/16(火) 〈全10回〉 12:00~13:30		満18歳以上 25名	¥4,800 (保険料込)	9/24(金)~10/5(火) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	市民水泳プラス教室 (第6回)	11/26(金)~ 12/28(火) 〈全10回〉 12:00~13:30		満18歳以上 25名	¥4,800 (保険料込)	11/5(金)~11/16(火) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	市民水泳プラス教室 (第7回)	1/7(金)~ 2/18(金) 〈全10回〉 12:00~13:30		満18歳以上 25名	¥4,800 (保険料込)	12/17(金)~12/28(火) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	市民水泳プラス教室 (第8回)	2/25(金)~ 3/25(金) 〈全8回〉 12:00~13:30		満18歳以上 25名	¥3,840 (保険料込)	2/1(火)~2/18(金) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	きっちり4泳法 ナイトコース(第3回)	10/18(月)~ 1/17(月) 〈全10回〉 19:00~20:30		満18歳以上 15名	¥4,800 (保険料込)	9/20(月)~10/11(月) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	きっちり4泳法 ナイトコース(第4回)	2/7(月)~ 3/28(月) 〈全7回〉 19:00~20:30	満18歳以上 15名	¥3,360 (保険料込)	12/6(月)~1/17(月) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)		

※事業内容等については変更する場合がありますのでご了承ください。

### 3. 水泳(つづき)

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
☆	★	少年少女わんぱく水泳教室(第4回) 第1部・第2部	10/23(土)~12/5(日) 〈全13回〉 第1部 13:30~14:30 第2部 14:30~15:30	市民プール	小学生 各40名	¥3,900 (保険料込)	9/25(土)~10/9(土) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	市民プール Tel. 52-7452
☆	★	少年少女わんぱく水泳教室(第5回) 第1部・第2部	12/12(日)~2/5(土) 〈全13回〉 第1部 13:30~14:30 第2部 14:30~15:30		小学生 各40名	¥3,900 (保険料込)	11/27(土)~12/5(日) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	少年少女わんぱく水泳教室(第6回) 第1部・第2部	2/12(土)~3/26(土) 〈全13回〉 第1部 13:30~14:30 第2部 14:30~15:30		小学生 各40名	¥3,900 (保険料込)	1/23(日)~2/5(土) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	少年少女4泳法マスターコース(第3回)	11/7(日)~1/16(日) 〈全10回〉 10:30~11:45		小学3年生~ 中学3年生 20名	¥3,000 (保険料込)	9/19(日)~10/24(日) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	少年少女4泳法マスターコース(第4回)	1/23(日)~3/27(日) 〈全10回〉 10:30~11:45		小学3年生~ 中学3年生 20名	¥3,000 (保険料込)	12/19(日)~1/16(日) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	パラエティコース(第3回)	11/12(金)~3/25(金) 〈全10回〉 10:30~12:00		満18歳以上 30名	¥4,800 (保険料込)	10/15(金)~11/5(金) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆		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	幼稚園年中~一般	月会費¥2,500~¥4,500 (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、電話でお問い合わせ下さい。	函館スイミングクラブ事務局(渡部) Tel. 53-7479	
☆		函館水泳指導委員会スイミングスクール	通年(土)・(日) 18:00~19:30	市民プール	小・中・高校生	週1回 /月 ¥2,500 週2回 /月 ¥4,000 保険料は当会で負担します。	電話又はE-mail E-mail: marine21@agate.plala.or.jp	函館水泳指導員会事務局(松下) Tel. 080-3237-0710
☆		函館水泳指導委員会スイミングスクール	通年(日) 18:00~19:30		一般(高校生可)	週1回 /月 ¥3,500 保険料は当会で負担します。	電話又はE-mail E-mail: marine21@agate.plala.or.jp	
		ウルTRASイミグクラブ ※水泳を通じて健康な体作りをしたい方の水泳教室	月・水・金曜日 19:30~20:40	市民プール	一般(泳力により班分け, 初心者から水泳を楽しみたい方)	月額¥1,500 (別途入館料)	詳しくは、電話でお問い合わせください。	ウルTRASイミグクラブ(石神) Tel. 090-6997-8446

※事業内容等については、変更する場合がありますのでご了承ください。

### 4. 水泳(アクアビクス等)

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
☆	★	水中ウォーキング教室(第3回)夜の部	10/7(木)~12/16(木) 〈全10回〉 18:30~19:45	市民プール	満18歳以上 20名	¥4,800 (保険料込)	9/2(木)~9/30(木) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	市民プール Tel. 52-7452
☆	★	水中ウォーキング教室(第4回)夜の部	1/13(木)~3/24(木) 〈全10回〉 18:30~19:45		満18歳以上 20名	¥4,800 (保険料込)	11/25(木)~12/16(木) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	

※事業内容等については、変更する場合がありますのでご了承ください。

#### 4. 水泳(アクアビクス等)(つづき)

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
☆	★	ウォータビクスナイト教室 (第3回)	10/13(水)~ 1/12(水) 〈全10回〉 20:00~20:40	市民プール	満18歳以上 40名	¥4,500 (保険料込)	9/8(水)~10/6(水) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	市民プール Tel. 52-7452
☆	★	ウォータビクスナイト教室 (第4回)	1/19(水)~ 3/23(水) 〈全8回〉 20:00~20:40		満18歳以上 40名	¥3,600 (保険料込)	12/1(水)~1/12(水) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	水中ウォーキング教室 (第5回)屋の部	10/14(木)~ 11/15(月) 〈全10回〉 12:00~13:15		満18歳以上 50名	¥4,800 (保険料込)	9/16(木)~10/4(月) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	水中ウォーキング教室 (第6回)屋の部	11/22(月)~ 12/23(木) 〈全10回〉 12:00~13:15		満18歳以上 50名	¥4,800 (保険料込)	11/4(木)~11/15(月) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	水中ウォーキング教室 (第7回)屋の部	1/6(木)~ 2/14(月) 〈全10回〉 12:00~13:15		満18歳以上 50名	¥4,800 (保険料込)	12/13(月)~12/23(木) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	水中ウォーキング教室 (第8回)屋の部	2/21(月)~ 3/28(月) 〈全10回〉 12:00~13:15		満18歳以上 50名	¥4,800 (保険料込)	2/3(木)~2/14(月) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	ウォータビクス教室 (第5回)	10/15(金)~ 11/16(火) 〈全10回〉 13:30~14:30		満18歳以上 30名	¥5,800 (保険料込)	9/24(金)~10/5(火) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	ウォータビクス教室 (第6回)	11/26(金)~ 12/28(火) 〈全10回〉 13:30~14:30		満18歳以上 30名	¥5,800 (保険料込)	11/5(金)~11/16(火) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	ウォータビクス教室 (第7回)	1/7(金)~ 2/18(金) 〈全10回〉 13:30~14:30		満18歳以上 30名	¥5,800 (保険料込)	12/17(金)~12/28(火) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	
☆	★	ウォータビクス教室 (第8回)	2/25(金)~ 3/25(金) 〈全8回〉 13:30~14:30		満18歳以上 30名	¥4,640 (保険料込)	2/1(火)~2/18(金) 9:00~20:00に窓口受付 (先着順)	

※事業内容等については変更する場合がありますのでご了承ください。

#### 5. 球技

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
☆		スポーツ教室 ミニバスケット	10/28~1/27 火・木曜日 全10回 16:15~17:15	函館アリーナ	小学4~6年生 30名	¥2,500 (別途保険料)	9/25(土)~10/5(火)の 期間内に、ホームページ内の 応募フォームにてお申し込み いただくか、ホームページ掲載の 申込書を函館アリーナまで FAX・郵送にて送付ください。	函館アリーナ Tel. 57-3141
☆		スポーツ教室 ジュニア室内サッカー	10/29~1/28 金曜日(月曜 含む) 全10回 16:15~17:15		小学1~3年生 30名	¥2,500 (別途保険料)	申込方法:WEB・FAX・郵送 募集期間:9/25(土)~ 10/5(火)まで	

※事業内容等については変更する場合がありますのでご了承ください。

## 6. 乗馬

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
		初心者乗馬教室(秋)	第1回 10/6,7 第2回 10/13,14 第3回 10/20,21  各水曜日と 木曜日	函館競馬場	18歳～45歳 各回6名	¥1,900 (保険料) 登録手続きの 関係上、事前に 保険料を支払 いに来ていた だきます。	メールで申し込み。 詳しくはJRAホームページを ご覧ください。 各回とも9月中旬ごろ募集終了 予定。  Eメール: hakodate_event@jra.go.jp ※「hakodate」と「event」の間 に半角アンダーバーが入ります。	JRA函館競馬場 乗馬センター 〒042-8585 函館市駒場町 12-2 Tel.53-1021 受付日: 木曜日～土曜日 13:30～16:30 <a href="http://www.jra.go.jp/">http://www.jra.go.jp/</a>

※事業内容等については変更する場合がありますのでご了承ください。

## 7. 弓道

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
☆		初心者弓道教室	10/5～3/29の 火曜(全24回) 【午前】 10:00～12:00 【夜】 18:30～20:30	千代台公園 弓道場	中学生以上 /若干名	¥3,000/月 別途使用料 ¥75～¥150/回 およびスポーツ傷 害保険料 ¥800～¥1,850 /年度	9/1(水)～24(金)まで電話申 込	千代台町27番8 号 Tel. 53-4322 ■水曜休館

※事業内容等については変更する場合がありますのでご了承ください。

## 8. その他

選択	道民	事業名	開催日時	会場	参加対象/定員	受講料等	申込方法	問い合わせ先
☆		太極拳 練功十八法(初級・中級・上級), 気功, 無双直伝英信流 居合道教室(以上, 五稜郭 教室) 太極拳 練功十八法(初級・中級), スポーツウェルネス吹矢(以上, 神山教室)					函館道新文化センター 30ページ参照 五稜郭教室 Tel. 32-5140 神山教室 Tel. 52-8511	

※事業内容等については変更する場合がありますのでご了承ください。