

# 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		
☉誰でもできるクリスマスラッピングギフトラッピング教室	12月11日 午後1時～3時 ●女性センター	市内在住・在勤の男女	20人(申込順)	教材費1,000円	11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カ月～未就学) ※ラッピングは、はさみ・カッター・持ち帰り用袋持参 ※料理教室は、エプロン・三角巾・布巾持参	
☉旬の食材で健やかな食卓を季節の料理教室「冬」	12月17日 午後6時半～8時半 ●女性センター		24人(申込順)	教材費1,200円	11月13日午前10時から電話または直接申込み		
☉冬休み・親子でチャレンジお花のアロマせっけん	12月26日 ①午前10時～11時半 ②午後1時半～3時 ●女性センター	小学生と保護者	各10組(申込順)	教材費一人500円	11月15日午後1時から電話または直接申込み		
運動教室	初めてのエアロビクス	18歳以上の市民	各50人(抽選)	各1,600円	11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 ※3日・9日の受付は午後4時半まで	健康増進センター(32-1511(休火曜日)) ※電話申込不可 ※1人につき、各曜日1講座まで申込可能 ※初めての参加者を優先 ※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11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						12月3日～1月28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						12月5日～1月30日の金曜日(全8回) 午前10時～11時 ●健康増進センター
	ゆったりリストレッチ教室						12月5日～1月30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						①12月3日～1月28日の水曜日(全8回)【午前】9時15分【午後】1時15分 ②12月5日～1月30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
第27回函館市民糖尿病教室	11月8日 午後1時半～4時 ●函館国際ホテル	市民			直接会場へ	函館糖尿病懇談会(高橋清仁クリニック内・40-5100)	
講演会「大切な人を亡くした子どもと家族を支えるために」	11月15日 午後1時半～3時半 ●総合保健センター		なし	無料	直接会場へ	障がい保健福祉課(21-3077)	
家族のための認知症介護講座「介護保険について」	11月21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			電話申込み	高齢福祉課(21-3081)	
精神保健家族セミナー「当事者の話・家族会の紹介」	11月26日 午後1時半～3時半 ●総合保健センター	精神障がい者(主に統合失調症)を抱える家族			電話申込み	函館地域生活支援センター(54-6757)	
☉母子・父子福祉センター「文書デザイン3級教室」	1月6日～2月19日の火・水・木曜日(全20回) 午後6時半～8時 ●あいよる21	ひとり親家庭の親または寡婦・寡夫の方	12人(申込順)	教材費・検定料実費	11月5日午前9時～12日に電話で母子・父子福祉センター(あいよる21内・27-8047)※託児要予約		
ふれあい親子映画鑑賞会「大決戦!超ウルトラ8兄弟」	11月9日 午前10時～11時40分 ●中央図書館	親子	なし	無料	直接会場へ	子育て支援課(21-3057)	
両親学級	11月14日 午後1時半～3時半 ●総合保健センター	妊娠4カ月以降の初妊婦とその夫・家族	25組(申込順)	無料	電話申込み	母子保健課(32-1533)	
地球温暖化講演会「イカしている地元学生と考える地球温暖化」	11月3日 午後2時～4時 ●中央図書館	市民	100人(申込順)	無料	氏名(団体は団体名と代表者)・人数・電話番号をFAXまたは電話で函館地方気象台(46-2211☎46-3117)		
親子でバイキング「魚と野菜の食育セミナー」	11月9日 午前11時～午後1時 ●総合保健センター	小学3～6年生と保護者	20組(申込順)	大人300円 子供150円	11月4日午前8時45分から電話申込み	農林水産部企画調整課(21-3349)	
☉函館農水産物「アワード」推進協議会料理教室 ①プリを使った料理②函館産野菜の漬物	①11月19日②11月26日 午前10時～午後1時 ●総合保健センター	市民でテーマ食材の講座に初参加の方	各30人(申込順)	無料	①11月4日②11月10日の午前8時45分から電話で、農林水産部企画調整課(21-3349)※託児要予約		
☉クリスマス飾りづくり体験会～DECOR樹脂粘土を使って～	12月7日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	18歳以上の市民	各20人(申込順)	教材費1,500円程度	11月7日から電話申込み	道南四季の杜公園(34-3888)	
☉簡単工作体験会～可愛い小物づくり～	12月14日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園			教材費500円程度	11月14日から電話申込み		
定期普通救命講習	12月3日・10日・17日・24日 午後1時半～4時半 ●消防本部	市民	各20人(申込順)	無料(お希望者は141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		
☉郷土の歴史講座「図書館から始まる函館朗読奉仕会の歴史」	11月22日 午後2時～3時半 ●中央図書館	市民	なし	無料	直接会場へ	中央図書館(35-6801(休水曜日))	
☉初心者のための「楽しいマジック」	11月30日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	18歳以上の市民	8人(申込順)	教材費等700円※	11月5日午前9時～23日に電話申込み	亀田福祉センター(42-7023(休月曜日)) ※マジックは男物ハンカチ、小銭、筆記用具持参 ※受付最終日以降のキャンセルは、教材費がかかります	
☉子どもチャレンジ教室「エネルギー・ロボ体験展示」	11月15日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	小学3年生～中学生	各30人(申込順)	無料	11月2日午前9時から電話申込み		
☉子どもチャレンジ教室「不思議なビーズでアクセサリー作り」	11月22日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	小中学生と保護者					
☉子どもチャレンジ教室「指編み「帽子とマフラー作り」」	①12月6日の午後1時～3時②12月13日の午前10時～正午 ●亀田福祉センター	小学生と保護者	各10組(申込順)	教材費等300円※	11月6日午前9時～12月10日に電話申込み		
☉ひめトレ&やさしいヨガ	11月14日・21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	電話申込み	青年センター(51-3390(休水曜日))	
☉骨盤矯正ストレッチ教室	11月4日・11日・18日・25日 午前10時～11時 ●青年センター	市民	各15人(申込順)				
☉外国人とお菓子を作ろう♪国際交流!お泊り会	12月6日午後1時半～7日午前10時半(1泊2日) ●ふるる函館	小中学生	50人(申込順)	3,000円程度	11月25日午前9時～12月4日に電話申込み	ふるる函館(23-5961(休月曜・祝日))	
☉11月のまなびっと体験講座「五稜郭と箱館奉行所」	11月8日・15日(全2回)午後1時半～3時 ●地域交流まちづくりセンター、五稜郭タワー	市民	20人(申込順)	600円※	11月3日までに電話で地域交流まちづくりセンター(22-9700) ※市内在住の65歳以上の方は400円		