

# 講座・教室案内

●は「まなびと広場」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	申し込み・問合せ(☎)など	
㊦旬の食材で健やかな食卓を季節の料理教室「冬」	12月1日 午後6時半～8時半 ●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	11月2日午後1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)	
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2日・4日～8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 ※8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					健康増進センター(32-1511(㊦休曜日)) ※電話申込不可 ※1人につき、各曜日1講座まで申込可能 ※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11月11日～16日に納入(未納者は当選無効)
	簡単ヨガ教室					
	ゆったりストレッチ教室					
	初心者のためのトレーニングマシンコース					
①12月2日～1月27日の水曜日(全8回)【午前】9時15分【午後】1時15分 ②12月4日～1月29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「防火講話」	11月21日【講座】午後1時半～2時【懇談】午後2時～3時半 ●あいよる21	市民	なし	無料	直接会場へ(入退場自由) 函館認知症の人を支える会(27-4060・木曜午前10時～午後3時)	
第28回函館市民糖尿病教室	11月7日 午後1時半～4時 ●函館国際ホテル	市民	なし	無料	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)	
電磁界の健康影響に関する講演会	11月28日 午後1時10分～3時50分 ●サン・リフレ函館	市民	100人 (申込順)	無料	平日午前9時～午後5時に電話で、電磁界情報センター(090-5690-1250)	
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	なし	無料	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5日～2月18日の火・水・木曜日(全20回) 午後6時半～8時 ●あいよる21	母子・父子家庭の親または寡婦の方	12人 (申込順)	教材費・検定料実費	11月6日午前9時～13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	
両親学級	11月13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)	
温暖化防止市民講座「イカしている地元学生と考える地球温暖化2015」	11月12日 午後6時半～8時半 ●中央図書館	市民	120人 (申込順)	無料	講座名・団体名と代表者名または個人名・人数・電話番号を明記し電話・FAXで北海道国際交流センター(22-0770㊦22-0660)へ	
ものづくり匠塾 和食のプロによる料理体験会	11月15日 午前10時半～正午 ●函館大妻高等学校	小学校5～6年生	20人 (申込順)	無料	電話申込み 労働課(21-3308)	
㊦農水産物ブラン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11日②12月4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2日②11月16日の午前8時45分から電話で、農林水産部企画調整課(21-3364)※託児要予約	
㊦親子で工作体験会～紙皿でクリスマスリース～	12月6日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	3～5歳の子と親	10組 (申込順)	無料	11月6日から電話申込み 道南四季の杜公園(34-3888)	
㊦簡単木工体験会～木で昆虫を作ろう～	12月13日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	小学生(保護者同伴)	15人 (申込順)	教材費 1,000円程度	11月13日から電話申込み	
定期普通救命講習	11月4日・18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141円)	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	
㊦子どもに教える「大人の折り紙教室」	11月18日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	18歳以上の方	15人 (申込順)	教材費等 550円	11月4日午前9時から 電話申込み 亀田福祉センター(42-7023(㊦休曜日)) ※指編みは12月4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 指編み「帽子・マフラー作り」	12月12日 午前10時～正午 ●亀田福祉センター	小学生(初めて参加する方)	10人 (申込順)	教材費 300円	11月5日午前9時～12月4日に電話申込み	
㊦ひめトレ&やさしいヨガ	11月13日・20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	電話または直接申込み 青年センター(51-3390(㊦休曜日))	
㊦心身からリラックスヨガ11月教室	11月13日・20日・27日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター	市民	各20人 (申込順)			
㊦地球まるごとシリーズ ①タイ語②フランス語	①11月11日②11月18日 午後7時～8時 ●ふるる函館	市民	各10人 (申込順)	各1,000円	①10日②17日までに電話または電子メールでふるる函館(23-5961㊦info@fururu.or.jp(㊦休月曜・祝日))	

## まちを輝かせるひかりを楽しむ冬のイベント

❄️はこだてクリスマスファンタジー..... お問い合わせ 実行委員会 ☎27-3535

姉妹都市ハリファックス市から贈られた巨大モミの木がベイエリアに飾られます。

期間・会場 11/28(土)～12/25(金)の午後4時半～午前0時(点灯式は毎日午後6時で直前15分間は消灯。11/28は午後6時から。金・土曜日と12/22～25は翌朝午前2時まで) 赤レンガ倉庫群前海上

❄️はこだてイルミネーション/函館駅前広場イルミネーション

..... お問い合わせ ▷駅前＝観光推進課 ☎21-3396 ▷その他＝実行委員会 ☎27-3535

イルミネーションの輝きで異国情緒あふれる街並みを美しく彩ります。

期間・会場 11/28(土)～3/31(木)の日没～午後10時(駅前広場は12月中旬から) 二十間坂・開港通り・八幡坂、函館駅前広場ほか

❄️五稜星の夢(ほしのゆめ)

..... お問い合わせ 実行委員会 ☎40-8009

約2,000個のイルミネーションが五稜郭の星形をロマンティックに輝かせます。

期間・会場 11/28(土)～2/29(月)の午後5時～8時 五稜郭公園