

# 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               | 申込み・問合せ(☎)など  |  |
|---|--|--------------------|-----------|------------------|---|--|
| 女性の弁護士による「女性のための法律相談」   | 2月16日 午後2時～4時（1人30分）<br>●女性センター                        | 市内在住・在勤の女性         | 4人（申込順）   | 無料               | 1月14日午後1時から電話または直接申込み<br>女性センター（23-4188）<br>※託児要予約（6カ月～未就学）                       |  |
| 運動教室  | 初めてのエアロビクス   | 18歳以上の市民（初めての方を優先） | 各50人（抽選）  | 各1,600円          | 1月4日・6日～10日の午前9時～正午・午後1時～4時半・午後5時半～8時半（10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 |  |
|   | 初心者のための健康体操教室  |                    |           |                  |   | 健康増進センター（32-1511（休火曜日））<br>※電話申込不可<br>※1人につき、各曜日1講座まで申込可能<br>※トレーニングマシンコースの所要時間は2時間<br>※受講料は、当選後1月13日～18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                                    |                    |           |                  |   |  |
| ①2月3日～3月23日の水曜日（全8回）【午前】9時15分【午後】1時15分<br>②2月5日～3月25日の金曜日（全8回）【午前】9時15分【午後】1時15分<br>●健康増進センター | 各20人（抽選）   |                    |           |                  |   |  |
| 福祉マンパワー活用講習会  | 2月19日 午前10時～午後3時半<br>●あいよる21                           | 福祉職場への就職希望者等       | 30人（申込順）  | 無料               | 2月10日までに電話申込み<br>函館市福祉人材バンク（23-8546）  |  |
| 食品衛生責任者養成講習会  | 2月10日 午前10時～午後5時<br>●ホテル函館ロイヤル                         | 18歳以上の方            | 130人（申込順） | 6,200円           | 1月8日～2月4日に直接申込み<br>函館食品衛生協会（55-6898）  |  |
| 食品衛生責任者実務講習会  | 1月27日 ①午前10時～正午②午後2時半～4時半<br>●総合保健センター                 | 食品衛生責任者として従事している方  | 各30人（申込順） | 3,400円           | 1月22日までに直接申込み   |  |
| もの忘れカフェ「ふまねっと運動」  | 1月16日【講座】午後1時半～2時15分【懇談】午後2時20分～3時半<br>●あいよる21         | 市民                 | なし        | 無料               | 直接会場へ（動きやすい服装で参加ください）<br>函館認知症の人を支える会（27-4060・木曜午前10時～午後3時）                       |  |
| 両親学級  | 1月15日 午後1時半～3時半<br>●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<br>母子保健課（32-1533）   |  |
| ものづくり匠塾 板金加工体験  | 1月30日 午前10時半～11時半<br>●職業訓練センター                         | 小学4～6年生            | 20人（申込順）  | 無料               | 電話申込み<br>労働課（21-3308）   |  |
| 職場体験プログラム「大人のインターンシップ」  | 1月22日、2月10日 午後1時～3時、ほか5日間の職場体験<br>●北海道国際交流センター         | 15～39歳までの求職者       | 10人（申込順）  | 無料               | 電話申込み<br>はこだて若者サポートステーション（22-0325）  |  |
| 自己分析や面接練習「ホンキの就職」   | 1月18日、20日、25日、29日（全4日）午前10時～午後3時半<br>●北海道国際交流センター      |                    | 20人（申込順）  |                  |   |  |
| ☉函館農水産物ブランド推進協議会料理教室「真ダラを使った料理」   | 1月26日 午前10時～午後1時<br>●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  | 30人（申込順）  | 無料               | 1月5日午前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  |  |
| ☉公園活用講座～冬景色を楽しむ冬山登山～  | 2月13日 午前10時～正午<br>●函館山緑地                               | 市民                 | 20人（申込順）  | 無料               | 1月13日から電話申込み<br>住宅都市施設公社（40-3605）<br>※200円割引の場合あり                                 |  |
| ☉ガーデニング講座 ソーラーフラワーで置型アレンジ   | 1月28日 午後2時～4時<br>●亀田福祉センター                             |                    | 各30人（申込順） | 教材費等2,500円程度※    | 12月21日から電話申込み   |  |
| ☉ガーデニング講座 洋ランを育ててみよう  | 2月4日 午後2時～4時<br>●亀田福祉センター                              |                    | 500円※     | 1月4日から電話申込み      |   |  |
| ☉スノーキャンドルづくり体験会   | 2月7日 午後4時～5時<br>●道南四季の杜公園                              | 市民                 | 30人（申込順）  | 無料               | 1月7日から電話申込み<br>道南四季の杜公園（34-3888）  |  |
| ☉冬芽観察会～かんじきで園内を散策しよう～   | 2月21日 午前10時～正午<br>●道南四季の杜公園                            | 18歳以上の市民           | 20人（申込順）  | 無料               | 1月21日から電話申込み  |  |
| 定期普通救命講習  | 1月13日・20日・27日 午後1時半～4時半<br>●消防本部                       | 市民                 | 各20人（申込順） | 無料（テキスト希望者は141円） | 電話で消防本部救急課（27-0099）へ<br>※実技を行うため動きやすい服装で参加ください                                    |  |
| ☉地球まるごとシリーズ ①フランス語②タイ語  | ①1月20日②1月27日 午後7時～8時<br>●ふるる函館                         | 市民                 | 各10人（申込順） | 各1,000円          | 電話申込み<br>ふるる函館（23-5961（休月曜・祝日））   |  |
| ☉春を味わう！さくらもち作り  | 2月17日 午前10時～正午<br>●亀田福祉センター                            | 18歳以上の方            | 12人（申込順）  | 教材費等600円※        | 1月8日午前9時～2月10日に電話申込み<br>亀田福祉センター（42-7023（休月曜日））<br>※2/11以降のキャンセルは教材費400円がかかります    |  |
| ☉子どもチャレンジ教室「上の句かるた」を覚えよう！   | 1月23日 午後1時～3時<br>●亀田福祉センター                             | 小学生                | 10人（申込順）  | 無料               | 1月7日午前9時から電話申込み   |  |
| ☉ひめトレ&やさしいヨガ  | 1月8日・22日 午後2時～3時<br>●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<br>青年センター（51-3390（休水曜日））   |  |
| 初笑い！夢助落語会   | 1月10日 午後2時～4時半<br>●青年センター                              | 市民                 | なし        | 入場無料（投げ銭制）       | 直接会場へ   |  |
| ☉初心者弓道教室  | 2月2日～7月26日の火曜日（全24回）【午前】10時～正午【午後】6時半～8時半<br>●千代台公園弓道場 | 中学生以上              | 各15人（申込順） | 1月3,000円（他保険料等）  | 1月29日までに電話申込み<br>千代台公園弓道場（53-4322（休水曜日））  |  |