

講座・教室案内

●は「まなびっと広場」選択科目です。
 困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		
①子育て支援ババママ講座 心を育てる「ほめ方」【叱り方】	8月19日 午後6時半～8時半 ●女性センター	市内在住・在勤の 男女	50人 (申込順)	無料	7月8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ヵ月～未就学)	
②世界の料理教室 異国の故郷めぐり	8月26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	7月19日午前10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	7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 ※10日の受付は午後4時半 まで	健康増進センター (32-1511)※火曜日 ※電話受付不可 ※1人につき、各曜日1講座 まで申込み可能 ※初めての参加者を優先 ※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7月13日 ～18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						8月3日～9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						8月5日～9月23日の金曜日(全8回) 午前10時～11時 ●健康増進センター
	ゆったりストレッチ教室						8月5日～9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 トレーニングマシンコース						①8月3日～9月21日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②8月5日～9月23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
③市民健康教室 「糖尿病について」	7月6日 午後2時 ●本通中央会館(本通2丁目38-17)	市民	なし	無料	直接会場へ	健康増進課 (32-2216)	
もの忘れカフェ 「キノコの効用」	7月16日 【講話】午後1時半～2時10分 【懇談】午後2時15分～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)	
精神保健家族セミナー 「統合失調症とうつ病の学習」	7月28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・うつ 病)を抱える家族	20人 (申込順)	無料	電話申込み	函館地域生活支援センター (54-6757)	
難病患者さんのための サポート教室	7月16日 午後1時～3時 ●総合保健センター	神経難病の方と その家族	なし	無料	7月15日までに電話申込み	保健予防課 (32-1539)	
調理師国家試験受験者 事前講習会	8月6日・7日(全2回) 午前9時～午後5時 ●大妻高校	調理師国家試験 受験者	なし	20,000円	7月20日までに電話で、北海道全調理師会函館支部担当者 (090-8908-8194佐々木)		
食品衛生責任者養成講習会	7月29日 午前10時～午後5時 ●ホテル函館ロイヤル	18歳以上の方	130人 (申込順)	6,200円	7月20日までに電話申込み	函館食品衛生協会 (55-6898)	
ママのためのリフレッシュ講座	7月26日 午後1時～2時半 ●総合保健センター	市内在住の生後2 ～4ヵ月末の母子	15組 (申込順)	無料	電話申込み	マミーズ・フレンズ代表 風間 (090-6699-9236)	
児童センター 「親子夏休み工作教室」	8月3日・4日(全2回) 午前10時～正午 ●児童センター	小学生と保護者	20人 (申込順)	教材費 300円	7月1日～24日に直接申込み	児童センター（23-7428）	
④公園活用講座 自然満喫！市民の森ウォッチング	7月15日 午前10時～正午 ●市民の森	市民	20人 (申込順)	無料	電話申込み	住宅都市施設公社 (40-3605) ※200円割引の場合あり	
④ガーデニング講座 子どもと いっしょに！おやこガーデニング	7月31日 ①午後1時～2時②午後3時～4時 ●亀田福祉センター	親子	各15組 (申込順)	教材費等 各1,500 円程度※	電話申込み		
④ガーデニング講座 樹木剪定 プロが教える剪定のコツ	8月11日 午前10時～正午 ●昭和公園	市民	30人 (申込順)	500円※	7月11日から電話申込み		
④夏休み企画！木工体験 ～本立てをつくろう～	8月7日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	小学生 (保護者同伴)	各20人 (申込順)	教材費 1,500円 程度	7月7日から電話申込み	道南四季の杜公園 (34-3888)	
④昆虫観察会 ～昆虫をじっくり観察しましょう～	8月21日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園			無料	7月21日から電話申込み		
④シルバークレイ体験会 ～葉っ ぱ模様or花のペンダントヘッドづ くり～	8月28日 午前10時～午後1時 ●道南四季の杜公園	18歳以上の方		教材費 2,000円 程度	7月28日から電話申込み		
④かかしづくり体験会 ～オリジナル面をかかしを作ってみよう～	8月14日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	市民	5チーム(チ ーム5人程度)	無料	7月14日から電話申込み		
定期普通救命講習	7月6日・13日・20日・27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		
④家族と楽しむアナログゲーム	7月23日 午前10時～正午 ●亀田福祉センター	小学生と保護者	12組 (申込順)	無料	7月2日午前9時から 電話申込み	亀田福祉センター (42-7023)※月曜日 ※パソコン講座はエクセルをイン ストールしたパソコンを持参 ※申込みは1人につき、 ①②のいずれか	
④夏休み作品 木工工作 一輪ざしを作る	8月6日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	小学生	15人 (申込順)	教材費 300円			
④パソコン講座 エクセルを学ぼう	①7月26日②7月27日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	18歳以上の方(文 字打ちの出来る方)	各10人 (申込順)	各200円	7月6日午前9時から 電話申込み		
④ひめトレ&やさしいヨガ	7月8日・22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800円	電話または直接申込み	青年センター (51-3390)※水曜日	
④美しいぐびれを手に入れる！ ベリーダンス教室	7月2日・9日・23日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター		各35人 (申込順)				
④心身からリラックス ヨガ教室	7月8日・22日・29日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター	市民	20人 (申込順)				
④亀田川のいきものをさがそう	7月31日 午前9時～午後1時 ●亀田青少年会館	小学生と保護者	15組 (申込順)	300円	7月21日までに 電話または直接申込み	亀田青少年会館 (41-4383)※月曜日	
④地球まるごとシリーズ 「マレーシア語を学ぼう」	7月3日 午後2時～3時 ●ふるる函館	市民	各10人 (申込順)	各1,000円	電話または 電子メール申込み	ふるる函館(23-5961 ☒info@fururu.or.jp ※月曜・祝日)	
④地球まるごとシリーズ ①ヒンディー語②タイ語③フランス語	①7月6日②7月13日③7月20日 午後7時～8時 ●ふるる函館						
④インターナショナルカフェ	7月9日 午前10時半～午後2時半 ●ふるる函館						
④留学生との合宿研修(1泊2日)	7月9日午前10時～10日午前11時半 ●ふるる函館	高校生以上	各15人 (申込順)	3,500円			
夏休み寺子屋教室(日帰り)	7月26日～29日(全4回) 午前9時半～正午 ●ふるる函館	小学1～3年生		1,000円	7月5日午前8時45分から電 話または電子メール申込み		
④縄文キッズプログラム 竪穴 住居の模型をつくってみよう！	8月7日 午後1時～3時 ●縄文文化交流センター	小学生	20人 (申込順)	500円	電話またはFAXで申込み	縄文文化交流センター (25-2030)※25-2033(※月曜日)	