

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	
外国人の講師に教わる旅行で使える英会話		10月3日～11月28日の月曜日(全8回) 午後6時～7時半 ●女性センター	市内在住・在勤の方	50人 (申込順)	無料	9月2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) ※バス旅行は手袋・スコップ・ 昼食・飲料水を持参し、汚れても 良い服装で ※料理教室はエプロン・三角巾・ 布巾持参
就職のためのパソコン「エクセル」8回コース		10月7日～11月25日の金曜日(全8回) 午後6時半～8時 ●女性センター	市内在住の就職準備中の方	6人 (抽選)		9月6日の午前10時～午後5時に 電話または直接申込み	
みんなで一緒に体験バス旅行 どんぶり植樹ツアー		10月9日 午前10時～午後3時 ●女性センター発着	市内在住・在勤の大人・子ども	20人 (申込順)	1,000円	9月9日午前10時から 電話または直接申込み	
高齢になっても困らない親の家の片付け講座		10月11日・18日(全2回) 午後6時半～8時 ●女性センター	市内在住・在勤の方	30人 (申込順)	無料	9月13日午前10時から 電話または直接申込み	
旬の食材で健やかな食卓を季節の料理教室「秋」		10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	9月27日午前10時から 電話または直接申込み	
はこだての「ソウ」な魅力探しまちあるき探検隊		10月29日 午前10時～正午 ●女性センター		20人 (申込順)	無料	9月30日午前10時から 電話または直接申込み	
精神保健家族セミナー「函館市内社会資源見学」		9月29日 午後1時～4時 ●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)
精神保健サポーター養成講座		10月5日～26日の水曜日ほか(全5回) 午後6時～8時 ●総合保健センター	18歳以上の方	30人 (申込順)	無料	電話で、函館地方精神保健協会事務局 (障がい保健福祉課内・21-3077)	
運動教室	初めてのエアロビクス	10月5日～11月23日の水曜日(全8回) 午前10時～11時 ●健康増進センター	市内に住所を有する18歳以上の方	各50人 (抽選)	各1,600円	9月5日・7日～11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 ※11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)) ※電話申込み不可 ※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9月14日～19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	10月5日～11月23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	10月7日～11月25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	10月7日～11月25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	①10月5日～11月23日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②10月7日～11月25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		各20人 (抽選)			
食品衛生責任者養成講習会		10月21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)	6,600円	9月12日～10月11日に 電話申込み	函館食品衛生協会 (55-6898)
両親学級		9月9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)
就職につながるパソコン講座 ①ワード②エクセル③パワーポイント		①9月5日②9月9日・13日③9月16日 午後1時～5時 ●北海道国際交流センター	15～39歳の求職中の方	7人 (申込順)	無料	電話申込み	はこだて若者サポートステーション (22-0325)
昭和公園 健康増進講座 みんな集まれ!健康器具と体操でやわらかな身体づくり		9月11日 午前9時～正午 ●昭和公園	市民	なし	無料	直接会場へ	住宅都市施設公社(40-3605) ※200円割引の場合あり
公園活用講座 函館山緑地 秋の花と函館山第一砲台・石碑めぐり		10月8日 午前9時～正午 ●函館山緑地		20人 (申込順)		9月8日から電話申込み	
ガーデニング講座 秋と春2度楽しめる宿根草の寄せ植え		10月13日 午後2時～4時 ●亀田福祉センター		30人 (申込順)	教材費等 2,500円程度※	9月13日から電話申込み	
稲刈り体験会		10月9日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	小学生以上(小学生は保護者同伴)	50人 (申込順)	無料	9月9日から電話申込み	道南四季の杜公園 (34-3888)
ハロウィンランタンづくり体験会 カボチャのジャック・オランタン		10月23日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	小学生 (保護者同伴)	20人 (申込順)	教材費 500円程度	9月23日から電話申込み	
定期普通救命講習		9月7日・21日・28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) 教材費 3,672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 ※応急手当普及員講習は、職場などで応急手当を指導できる方を養成するための講習です ※患者等搬送事業乗務員資格講習は、患者等搬送業務に従事する乗務員を養成するための講習です	
応急手当普及員講習		9月5日～8日 午前9時～午後4時半 ●消防本部		なし	教材費 5,246円		
患者等搬送事業乗務員資格講習		9月12日～14日 午前9時～午後5時 ●消防本部		なし	教材費 5,246円		
縄文体験講座「縄文土器づくり」 ①土器づくり②野焼き体験		①10月2日午後1時～4時②10月29日午前10時～午後3時(全2回) ●縄文文化交流センターほか	市民	20人 (申込順)	①500円 ②200円	電話申込み	縄文文化交流センター (25-2030(休月曜日))
ひめトレ&やさしいヨガ		9月9日・30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(休水曜日))
美しくくびれを手に入れる!ペリダダンス教室		10月1日・8日・15日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター		各35人 (申込順)		9月1日から 電話または直接申込み	
心身からリラックスヨガ教室		9月9日・16日・30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)		電話または直接申込み	
そば打ち体験講座		9月17日 午前9時～正午 ●亀田福祉センター	18歳以上の方	12人 (申込順)	教材費等 1,000円	9月3日午前9時～11日に 電話申込み	亀田福祉センター (42-7023(休月曜日)) ※そば打ちはエプロン、パンダナ持参 ※ウォーキングは動きやすい服装で運動靴、飲料水、タオル、帽子、ナップザック等持参
楽しく歩いて健康づくり!「ノルディックウォーキング体験」講座		9月18日 午前10時～正午 ●亀田福祉センター		10人 (申込順)	200円	9月3日午前9時から 電話申込み	
親子でプラモ「SDガンダムを作ろう」		10月15日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター		15組 (申込順)	教材費 500円	9月4日午前9時から 電話申込み	
インターナショナルカフェ Vol.2		9月4日 午後1時半～4時 ●ふるる函館	市民	50人 (申込順)	500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 (休月曜・祝日))
地球まるごとシリーズ ①タイ語②フランス語③スペイン語		①9月7日②9月14日③9月28日 午後7時～8時 ●ふるる函館		各10人 (申込順)	各1,000円		
地球まるごとシリーズ マレーシア語		10月9日 午後2時～3時 ●ふるる函館					
ふるる函館わくわくキャンプ「ファミリー多国籍料理体験」		9月25日 午後1時～4時 ●ふるる函館	小学3～6年生と保護者	50人 (申込順)	500円	9月6日午前8時45分から 電話または電子メール申込み	
美術鑑賞会 蛸崎波響		9月24日 午後1時半～2時半 ●函館博物館	市民	各10人 (申込順)	無料	9月8日午前9時から 電話申込み	函館博物館 (23-5480(休月曜日))
体験!日本画教室		10月2日・8日・16日(全3回) 午後1時～4時 ●函館博物館			教材費 4,000円	9月14日午前9時から 電話申込み	
初心者弓道教室		10月4日～3月28日の火曜日(全24回) 【午前】10時～正午【午後】6時半～8時半 ●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)	9月30日までに 電話申込み	千代台公園弓道場 (53-4322(休水曜日))