

# 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	
旬の食材で健やかな食卓を季節の料理教室「冬」	12月2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4日午前10時から 電話または直接申込み	
悩みを話して、聞いて、こころを整理 オープンハート「離婚とDVの話」	12月12日 午後1時半～2時半 ●女性センター	市内在住・在勤の女性	10人 (申込順)	無料	11月15日午前10時から 電話または直接申込み	
土曜ぶちサロン ①絵本の読みきかせ等 ②親子リズム遊び ③ベビーマッサージ	①12月3日・24日 午前10時半～11時半 ②12月17日 午前10時半～11時半 ③12月10日 午前10時半～正午 ●女性センター	①未就学児と保護者②1～3歳の子と保護者③2カ月～1歳未満の子と保護者	なし	①②無料 ③教材費 200円	①直接会場へ ②③電話または直接申込み	
運動教室	初めてのエアロビクス	12月7日～1月25日の水曜日(全8回) 午前10時～11時 ●健康増進センター	18歳以上の市民	各1,600円	11月7日・9日～13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 ※13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)) ※電話申込み不可 ※1人につき、各曜日1講座まで申込み可能 ※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16日～21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7日～1月25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2日～1月20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	12月2日～1月20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	①12月7日～1月25日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②12月2日～1月20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 「なつかしの童謡・歌謡」	11月19日 午後1時半～2時10分(講話) 午後2時15分～3時半(懇談) ●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)	
乳がん市民公開講座	11月12日 午後1時半～ ●ホテル法華クラブ函館	市民	300人	無料	直接会場へ 健康増進課 (32-1532)	
第29回函館市民糖尿病教室	11月12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)	
第1回福祉マンパワー活用講習会	11月25日 午前10時～午後3時半 ●あいよる21	福祉に興味のある方、福祉職場への就職を希望する方	30人 (申込順)	無料	電話申込み 函館市福祉人材バンク (23-8546)	
難病患者さんのためのサポート教室	11月12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	11月11日までに電話申込み 保健予防課 (32-1539)	
母子・父子福祉センター「エクセル2級教室」	1月11日～2月23日の火・水・木曜日(全20回) 午後6時半～8時半 ●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 3,500円程度	11月1日午前9時～13日に電話で母子・父子福祉センターへ(あいよる21内・27-8047)※託児要予約	
両親学級	11月11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)	
子育て支援ネットワーク研修会「(仮)子育て世代によりそための対人コミュニケーションについて」	12月10日 午前10時～ ●総合保健センター	市民	50人 (申込順)	無料	12月2日までに電話申込み 次世代育成課 (32-1517)	
家庭から排出される生ごみ減量化促進のため「食材使い切り料理教室」	11月22日 午前10時～午後1時 ●総合保健センター	市民	30人 (申込順)	無料	11月1日午前8時45分から 電話申込み 環境推進課 (51-0798)※託児要予約	
公園活用講座 函館山緑地冬登山に便利な滑り止め作り	11月11日 午前10時～正午 ●函館山緑地	市民	20人 (申込順)	無料	電話申込み 住宅都市施設公社 (40-3605)	
しめ飾りづくり体験会～公園のスケを使って～	12月4日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	18歳以上の市民	30人 (申込順)	教材費 800円程度	11月4日から電話申込み 道南四季の杜公園 (34-3888)	
定期普通救命講習	11月2日・30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)へ ※実技を行うため動きやすい服装で参加ください	
若者UPパソコン講座 ①Word基礎講座 ②Excel基礎講座 ③Powerpoint講座	①11月8日②11月11日・15日③11月18日 午後1時～5時 ●ふるる函館	パソコンを学んで進路を広げたい15～39歳の方	各10人 (申込順)	無料	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)	
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	①11月9日②11月16日③11月30日 午後7時～8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	
地球まるごとシリーズ マレーシア語	11月13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	
ひめトレ&やさしいヨガ	11月18日・25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(水曜日))	
心身からリラックスヨガ教室	11月18日・25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)			
骨盤矯正ストレッチ教室	12月6日・13日・20日・27日 午前10時～11時 ●青年センター	市民	各20人 (申込順)			
もちつき大会	12月3日 午前10時～正午 ●亀田青少年会館	小学生と保護者	50人 (申込順)	1人 200円	電話または直接申込み 亀田青少年会館 (41-4383(月曜日))	
奉行に変身・記念撮影	11月26日 午前9時～午後4時 ●箱館奉行所	市民	なし	要入館料	直接会場へ 箱館奉行所 (51-2864)	