

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便利な機器を上手に使うため IT・スマホ初心者講座 | 4月25日 ①午前10時～正午 ②午後1時半～3時半 ●女性センター | 市内在住・在勤の 男女 | 各20人 (申込順) | | 3月17日午前10時から 電話または直接申込み | |
| ①身体の機能改善に! 女性のための「ボディメイク」 | 4月10日・17日 午後6時半～7時半 ●女性センター | 市内在住・在勤の 女性 | 各10人 (申込順) | 無料 | 3月10日午前10時から 電話または直接申込み | |
| 同じ悩みを持つ者同士 話そう!「ホッとたいむ」 | 4月10日 午後1時半～2時半 ●女性センター | | | | 3月14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 | ①4月1日・15日 午前10時半～11時半 ②4月8日 午前10時半～11時半 ③4月22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か 月～1歳未満の子 と保護者 | ①なし ②③各10組 | 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 | |
| ①母子・父子福祉センター 「歌謡教室(前期)」 | 4月4日～6月27日の火曜日(全12回) 午後5時～7時 ※5月2日は休み ●あいよる21 | 母子・父子家庭 の親または 寡婦の方 | 20人 (申込順) | 無料 | 3月7日午前9時から 電話申込み | |
| ①母子・父子福祉センター 「リラクソヨガ教室(夜間)」 | 4月5日～3月7日の第1水曜日(全12回) 午後6時半～8時 ※5月・1月は第2水曜日 ●あいよる21 | | 25人 (申込順) | | | |
| ①母子・父子福祉センター 「シェイプアップ体操教室」 | 4月6日～10月19日の第1・3木曜日(全12回) 午後6時半～8時半 ※7月は休み ●あいよる21 | | 20人 (申込順) | | | |
| ①母子・父子福祉センター 「書道教室(午後)」 | 4月8日～3月10日の第2土曜日(全12回) 午後1時～3時 ※8月は第4土曜日、 10月は第3土曜日 ●あいよる21 | 母子・父子家庭 の親とその児童 および寡婦の方 | 25人 (申込順) | 教材費 実費 | 母子・父子福祉センター (あいよる21内・27-8047) ※託児要予約 | |
| ①母子・父子福祉センター 「デコレーション弁当教室」 | 4月12日～3月7日の第2水曜日(全10回) 午後6時半～8時半●あいよる21 | | 15人 (申込順) | | | |
| ①母子・父子福祉センター 「リラクソヨガ教室(午後)」 | 4月20日～3月15日の第3木曜日(全12回) 午後1時～2時半 ●あいよる21 | 母子・父子家庭の 親または寡婦の方 | | 無料 | 3月14日午前9時から 電話申込み | |
| ①母子・父子福祉センター 「書道教室(夜間)」 | 4月25日～3月13日の第4火曜日(全12回) 午後6時半～8時半 ※3月は第2火曜日 ●あいよる21 | 母子・父子家庭の 親とその児童 および寡婦の方 | 各25人 (申込順) | 教材費 実費 | | |
| ①母子・父子福祉センター 「パン・お菓子教室」 | 4月21日～3月9日の第3金曜日(全12回) 午後6時半～8時半 ※8月は第4金曜日、 2月・3月は第2金曜日 ●あいよる21 | | | | | |
| もの忘れカフェ 「リフレッシュ健康体操」 | 3月18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) | |
| 運動教室 | はじめてのエアロビクス | 4月5日～5月24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50人 (抽選) | 各1,600円 | 3月6日・8日～12日の午前9 時～正午・午後1時～4時半・ 午後5時半～8時半(12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 | 4月5日～5月24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 | 4月7日～5月26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 | 4月7日～5月26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 | ①4月5日～5月24日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②4月7日～5月26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) | | 健康増進センター (32-1511(休火曜日)) ※電話申込不可 ※1人につき、各曜日1講座 まで申込可能 ※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3月15日 ～20日に納入(未納者は当 選無効) | |
| 障害者スポーツ教室 (車椅子バスケットボール) | 3月26日 午前9時半～11時半 ●あいよる21 | 市内在住・在勤の 障がい者ほか | 30人 (申込順) | 無料 | 3月23日までに電話で、函館地区障害者スポーツ指導者 協議会(050-3479-1366) | |
| 障害者デイサービス 「視覚障害者対象水泳教室」 | 4月8日～7月22日の土曜日(全12回) 午前10時～正午 ※休みの週あり ●あいよる21 | 18歳以上の視覚 障がい者 | 20人 (申込順) | 無料※ | 電話か電子メールで、函館市身体障害者福祉団体連合会 (26-8156☒shinsho2011@purple.plata.or.jp (休月曜・祝日)) ※住民税課税額等により有料となる場合あり | |
| 障害者デイサービス 「肢体・内部障害者対象初級パソ コン教室」 | 5月12日～8月25日の金曜日(全15回) 午後6時半～8時半 ※8月11日は休み ●あいよる21 | 18歳以上の肢体・ 内部障がい者 | 12人 (申込順) | | | |
| 難病患者さんのための サポート教室 | 3月11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 | 3月10日までに 電話申込み 保健予防課 (32-1539) | |
| 両親学級 | 3月10日 午後1時半～3時半 ●総合保健センター | 妊娠4か月以降の 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) | |
| マンション管理講座 | 3月4日 午後1時半～4時 ●サン・リフレ函館 | 市民 | 50人 (申込順) | 無料 | 電話または直接申込み 住宅都市施設公社 (40-3601) | |
| ①ガーデニング講座 春に向けた準備 美しいバラを咲かせるために | 3月16日 午後2時～4時 ●電田福祉センター | 市民 | 30人 (申込順) | 500円※ | 電話申込み 住宅都市施設公社 (40-3605) ※200円割引の場合あり | |
| 定期普通救命講習 | 3月1日・8日・15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 150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 | |
| ①ひめトレ&やさしいヨガ | 3月3日・17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)) | |
| ①心身からリラックス ヨガ3月教室 | 3月3日・10日・17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) | 各回 500円 | | |
| ①これから始める人の 「マラソンチャレンジ教室」 | 4月2日・16日、5月14日 午前9時半～正午 ●青年センターほか | | | | | |
| ①地球まるごとシリーズ ①タイ語②フランス語 ③ベトナム語 | ①3月8日②3月15日③3月22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で 申込み ふるる函館(23-5961 ☒info@fururu.or.jp (休月曜・祝日)) | |
| 奉行に変身・記念撮影 | 3月3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) | |
| 身近な法律 消費者フォーラム 今一番ホットな話題「憲法を学ぼう」 | 3月3日 午前10時半～11時45分 ●ホテル リソル函館 | 市民 | 46人 (申込順) | 無料 | 直接会場へ 函館消費者協会 (26-2880) | |
| 福祉マンパワー活用講習会 | 3月10日 午前10時～午後3時半 ●あいよる21 | 福祉に興味関心 のある方 | 30人 (申込順) | 無料 | 電話申込み 函館市福祉人材バンク (23-8546) | |