

# 講座・教室案内

☉は「まなびっと広場」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	
☉夏休み・親子でチャレンジ 食品サンプル教室	8月7日 午前10時～正午 ●女性センター	市内在住・在勤の 保護者と小学生	10組20人 (申込順)	教材費 1組500円	7月7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か月～未就学)	
☉自立男子の料理教室 家事男(カジオ)の台所①	8月23日・30日(全2回)午後6時半～8時半 ●女性センター	市内在住・在勤の 男性	24人 (申込順)	教材費 1,200円	7月21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	8月2日～9月20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	7月3日・5日～9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 ※9日の受付は午後4時半まで
	初心者のための健康体操教室	8月2日～9月20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4日～9月22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4日～9月22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2日～9月20日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②8月4日～9月22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				
健康 65歳 からの	「まる元らくらく運動教室」 あさいち教室	6月～3月の毎週1回(火) Aコース午前9時～10時、 Bコース午前10時半～11時半、Cコース午後1時～2時 ●函館朝市ひろば2階イベントホール	65歳以上の市民 Aコース(主に椅子 に座って行う運動) Bコース(歩く運動 も行います) Cコース(運動量が 一番多いです)	各25人 (申込順)	無料	高齢福祉課(21-3081)へお問合せください。
	「まる元らくらく運動教室」 いしかわ教室	6月～3月の毎週1回(金) Aコース午前9時～10時、 Bコース午前10時半～11時半、Cコース正午～午後1時 ●コブさっぼろいしかわ文化教室	各20人 (申込順)			
☉市民健康教室 「認知症の基礎知識」	7月13日 午後2時 ●市営住宅深堀団地集会所11号棟1階(深堀町31-11)	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 講話「脳活・アラカルト」	7月15日 午後1時半～2時10分(講話) 午後2時15分～3時半(懇談) ●総合福祉センター	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)	
難病患者さんのための サポート教室	7月8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5日までに電話申込み 保健予防課 (32-1539)	
精神保健セミナー 「講話」	7月27日 午後1時半～3時半 ●総合保健センター	精神障がい者(主に総合失 調症・うつ病)を抱える家族	20人 (申込順)	無料	電話申込み 函館市地域生活支援センター (54-6757)	
調理師国家試験受験者事前講習会	8月5日・6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)	
食品衛生責任者実務講習会	8月9日 ①午前10時～正午②午後2時半～4時半 ●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	30人 (申込順)	3,400円	7月28日までに電話申込み 函館食品衛生協会 (55-6898)	
両親学級	7月14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)	
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 1人300円	7月1日～20日に直接申込み 児童センター (23-7428)	
☉公園活用講座 市民の森 作って飾ろう！切り絵に挑戦(初級者)	7月15日 午前10時～正午 ●市民の森	市民	各20人 (申込順)	無料	電話申込み 住宅都市施設公社 (40-3605)	
☉公園活用講座 五稜郭公園 自然と一体になろう！気功体操&太極拳	8月6日 午前7時～8時半 ●五稜郭公園	小学生(保護者同伴)	各20人 (申込順)	教材費 1,500円程度	7月6日から電話申込み 道南四季の杜公園 (34-3888)	
☉夏休み企画！木工体験 ～オリジナル時計を作ろう～	8月6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)	無料	7月20日から電話申込み	
☉昆虫観察会 ～昆虫をじっくり観察しましょう～	8月20日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	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) ※実技を行うため動きやすい服装で参加ください	
定期普通救命講習	7月5日・12日・19日・26日 午後1時半～4時半 ●消防本部	市民	各20人 (申込順)	無料	7月14日までに電子メールまたはFAXで住所・氏名・学校名・学年・電話番号を政策推進課(☎seisaku@city.hakodate.hokkaido.jp ☎23-7604)へ	
夏休み自由研究「発信力アップ！ はこだての魅力を伝えよう」	7月27日 午後1時半～3時 ●函館コミュニティプラザ(Gスクエア)	小学3～6年生 (保護者同伴可)	15人 (申込順)	無料	直接会場へ 函館朗読奉仕会 (55-5316)	
☉郷土の歴史講座「函館朗読紀行 VOL.11 森本貞子氏神山茂貴受賞 記念「冬の家」より「島崎藤村と妻冬」	7月27日 午後1時半～3時半(開場1時) ●中央図書館	市民	150人 (先着順)	無料	直接会場へ	
☉展示解説セミナー 「能登川コレクション展」	7月20日 午後1時半～3時 ●函館博物館	市民	なし	無料 (入館料のみ)	直接会場へ 函館博物館 (23-5480 休月曜日)	
☉夏休み自由研究 「日本画でうちわづくり」	7月22日 午後1時～4時 ●函館博物館	小学4年生以上 (保護者同伴可)	10人 (申込順)	教材費 800円	7月6日午前9時から 電話申込み	
☉夏休み自由研究 「ふれてみよう！身近なアイヌ文化」	7月23日 午前10時～正午 ●函館博物館	小学4年生～中 学生とその保護者	15人 (申込順)	無料	7月7日午前9時から 電話申込み	
☉夏休み作品 「タオル工作」	7月29日 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	小学生と保護者 (小学生のみでも可)	30組 (申込順)	教材費 800円	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 休月曜日) ※洋館教室では、質問したい 鉢があれば持参可	
☉きれいに咲かせるための 「洋蘭教室」	7月23日(日) 午前10時～11時半 ●亀田福祉センター	18才以上の方	15名 (申込順)	200円	7月5日午前9時から 電話申込み	
☉いい汗かこうぜ！ マットトレーニング	8月19日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター	市民	20人 (申込順)	500円 (学生300円)	7月3日午前9時から 電話または直接申込み 青年センター (51-3390 休水曜日)	
☉書家・青穂のペン文字講座 ～暮らしを楽しみま書～	8月～12月の第1・3月曜日(全10回) 午後7時15分～8時45分 ●青年センター	全10回参加できる 方(書道初心者可)	10人 (申込順)	各回1,500円 +教材費	7月3日午前9時から 電話または直接申込み	
☉インターナショナルカフェ	7月8日 午後1時半～午後4時 ●ふるる函館	市民	50人 (申込順)	1,000円	電話または電子メール申込み	
☉海外青年との合宿研修(1泊2日)	7月8日午後1時～9日午前11時半 ●ふるる函館	高校生以上	50人 (申込順)	3,500円	ふるる函館(23-5961) ☎info@fururu.or.jp ☎(月曜・祝日)	
☉ふるる函館わくわくキャンプ(1泊2日) 「～エネルギーを考える～」	7月22日午後1時半～23日午前11時半 ●ふるる函館	小学3～6年生	50人 (申込順)	2,500円	7月2日午前8時45分から 電話または電子メール申込み	
夏休み寺子屋教室(日帰り)	7月27日～30日(全4回) 午前9時半～正午 ●ふるる函館	小学1～3年生	15人 (申込順)	1,000円	7月4日午前8時45分から 電話または電子メール申込み	
☉亀田川のいきものをさがそう	7月22日 午前9時～午後1時 ●亀田青少年会館	小学生と保護者	20組 (抽選)	1人300円	7月14日までに 電話または直接申込み 亀田青少年会館 (41-4383 休月曜日)	
☉子どもの広場(体育室で遊ぼう)	7月27日 午前10時～11時半 ●亀田青少年会館	未就学児童と 保護者	なし	無料	直接会場へ	