

# 講座・教室案内

④は「まなびっと広場」選択科目です。  
 ⑤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	
④就職のためのパソコン「エクセル」8回コース	10月6日～12月1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)	無料	9月8日の午前10時～午後5時に電話または直接申込み	
④みんなで一緒に体験バス旅行 どんぐり植樹ツアー	10月8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5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)
④子どものおやつを手作りで! 日本のお菓子「どら焼き」	10月13日 午後1時半～3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500円	9月15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「函館市内施設見学」	9月28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4日～11月11日の水曜日午後6時～8時ほか(全5回) ●総合保健センター	18歳以上の方	30人(申込順)	無料	電話申込み	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4日～11月22日の水曜日(全8回) 午前10時～11時 ●健康増進センター	18歳以上の方	各50人(抽選)	各1,600円	9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
	初心者のための健康体操教室	10月4日～11月22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6日～11月24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6日～11月24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ーンコース	①10月4日～11月22日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②10月6日～11月24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				
乳児期のはこでげんきな子育て教室「離乳食教室」	10月13日 午後1時～2時半 ●総合保健センター	離乳食を始める4～6か月の第1子を持つ親	25人(申込順)	無料	電話申込み	健康増進課(32-1515)
④市民健康教室「高血圧について」	9月4日 午後2時 ●ひばりが丘町会集会所(山の手2-56-14)	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「ハーモニカ演奏会」	9月16日 午後1時半～2時10分(演奏) 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)
生活習慣病予防教室「健診結果の見方と脂質異常症の予防」	9月26日 午後1時半～2時半 ●総合保健センター	1年以内に健康診査を受けた方	なし	無料	9月25日までに電話申込み	健康増進課(32-2216)
④健口教室	9月15日 午後1時半～3時 ●総合保健センター	40歳以上の市民	20人(申込順)	無料	電話申込み	口腔保健センター(56-8148)
両親学級	9月8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)
定期普通救命講習	9月27日 午後1時半～4時半 ●消防本部	市民	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	
④公園活用講座 函館山緑地 地図から消えた遺産 もうひとつの函館山	10月7日 午前10時半～正午 ●函館山緑地	市民	各20人(申込順)	無料	9月7日から電話申込み	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 家庭でできる環境にやさしい堆肥・腐葉土作り	10月24日 午前10時～正午 ●昭和公園			教材費等500円※	9月25日から電話申込み	
④ハロウィンランタンづくり体験会 ミニカボチャのジャック・オーランタン	10月15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)	無料	9月15日から電話申込み	道南四季の杜公園(34-3888)
初心者のための読み聞かせ講座	9月14日 午前10時半～正午 ●中央図書館	市民	各150人(入場順)	無料	直接会場へ	中央図書館(35-5500(水曜日))
郷土の歴史講座「啄木 函館の『忘れがたき人』」	9月30日 午後2時～3時半 ●中央図書館					
④秋の美術鑑賞会 蠣崎波響	9月17日 午後1時半～2時半 ●函館博物館	市民	10人(申込順)	無料	9月5日午前9時から電話申込み	函館博物館(23-5480(月曜日))
④体験!日本画教室	10月1日・8日・15日(全3回) 午後1時～4時 ●函館博物館		8人(申込順)	教材費4,000円	9月15日午前9時から電話申込み	
④男の料理教室「パエリア」	9月22日 午前9時～正午 ●亀田福祉センター	18歳以上の男性	12人(申込順)	教材費等1,000円	9月3日午前9時～16日に電話申込み	亀田福祉センター(42-7023(月曜日)) ※エプロン、バンダナ、ふきん3枚持参
④ひめトレ&やさしいヨガ	9月1日・15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))
④どんな野菜もかんたん調理! 野菜ソムリエの料理教室	10月7日 午後2時～4時 ●青年センター	市民	各12人(申込順)	教材費等1,200円	9月3日午前9時から電話または直接申込み	
④和食料理人直伝! おうちでできるおもてなし料理教室	10月15日 午後2時～4時 ●青年センター			教材費等2,000円	9月4日午前9時から電話または直接申込み	
④地球まるごとシリーズ ①スペイン語②ドイツ語③イタリア語 ④フランス語⑤タイ語	①9月6日②9月12日③9月13日 ④9月20日⑤9月27日 午後7時～8時 ●ふるる函館	市民	各20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)
ふるる函館わくわくキャンプ(日帰り)「西部地区まちなぎ」	9月24日 午後1時～4時 ●ふるる函館	小学生(保護者同伴可)	各50人(申込順)	500円	9月3日午前8時45分から電話または電子メールで申込み	
④ふるる函館わくわくキャンプ(1泊2日)「避難所運営合宿」	9月30日午後1時半～10月1日午前11時半 ●ふるる函館	小学3～6年生		2,500円	9月10日午前8時45分から電話または電子メールで申込み	
④子どもの広場(体育室で遊ぼう)	9月28日 午前10時～11時半 ●亀田青少年会館	未就学児と保護者	なし	無料	直接会場へ	亀田青少年会館(41-4383(月曜日))
④初心者弓道教室	10月～3月の火曜日(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1日～29日までに電話申込み	千代台公園弓道場(53-4322(水曜日))