

# 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	
④観光客とのコミュニケーションに 覚えておきたい「実用英会話」	2月1日～3月22日の木曜日(全8回) 午後1時半～3時 ●女性センター	市内在住・在勤の 男女	50人 (申込順)	無料	1月9日午前10時から 電話または直接申込み	
④女性の活躍推進 チャレンジ起業塾	2月7日～2月28日の水曜日(全4回) 午後6時半～8時 ●女性センター				1月5日午前10時から 電話または直接申込み	
女性の弁護士による 「女性のための法律相談」	2月7日 午後2時～4時(1人30分) ●女性センター	市内在住・在勤の 女性	4人 (申込順)		1月12日午前10時から 電話または直接申込み	
月に一度の昼食会 東川リビング	2月8日 午前10時半～午後0時半 ●女性センター	市内在住・在勤の 男女・親子	30人 (申込順)	材料費 300円	1月11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ペーパーマッサージ	①2月3日・17日 午前10時半～11時半 ②2月10日 午前10時半～11時半 ③2月24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	
運動教室	初めてのエアロビクス	18歳以上の市民	各50人 (抽選)	各1,600円	1月8日・10日～14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 ※8・14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					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 で受講可能 ※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1月17日 ～22日に納入(未納者は当選 無効)
	簡単ヨガ教室					
	ゆったりストレッチ教室					
	初心者のための トレーニングマシンコース		①2月7日～3月28日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②2月2日～3月23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)		
生活習慣病予防教室 「脂質異常症の予防」	1月31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	1月30日までに電話申込み	健康増進課(32-2216)
食品衛生責任者実務講習会	1月24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	各30人 (申込順)	3,400円	1月15日までに直接、 FAXまたは電子メールで申込み	函館食品衛生協会 (55-6898)
食品衛生責任者養成講習会	2月1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	1月26日までに直接、 FAXまたは電子メールで申込み	
もの忘れカフェ 「高齢者を取りまく交通事情について」	1月20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	電話申込み	函館認知症の人を支える会 (27-4060・木曜午前10時～ 午後3時のみ)
④冬芽観察会 ～冬の樹木観察の楽しみ方～	2月4日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	18歳以上の方	各20人 (申込順)	無料	1月4日から電話申込み	道南四季の杜公園 (34-3888)
④大人のための木工体験会 ～オリジナルスライラック～	2月18日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園			教材費 2,000円程度	1月18日から電話申込み	
定期普通救命講習	1月10日・17日・24日・31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	
地球まるごとシリーズ ①イタリア語②ドイツ語③タイ語④フランス語	①1月19日②1月23日③1月26日④1月31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 電子メールで申込み	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 ベトナム語	1月20日 午後2時～午後3時 ●ふるる函館				1月7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)「ふるる冬キャンプ」	1月27日午後1時半～28日午前11時半 ●ふるる函館	小学3～6年生	50人 (申込順)	各2,500円	1月28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 「ボランティアリーダー塾」(1泊2日)	2月17日午後3時半～18日午後4時 ●ふるる函館	15歳以上の方	20人 (申込順)			
初笑い！夢助落語会	1月8日 午後2時～4時 ●青年センター	市民	なし	入場無料 (投げ銭制)	直接会場へ	青年センター (51-3390 ㊦水曜日)
④和食料理人直伝！ おうちで出来るおもてなし料理教室	1月14日 午後2時～4時 ●青年センター		12人 (申込順)	材料費等 2,000円		
④ひめトレ&やさしいヨガ	1月12日・26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	
④女性も男性もボディメイク 新感覚エクササイズ パレトン	2月6日・13日・27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		
④子どもの広場(体育室で遊ぼう)	1月25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)