

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。

●あいはる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家族の健康のためにからだに優しい料理教室①	6月7日 午前11時～午後1時 ●女性センター	市内在住・在勤の男女	24人(抽選)	教材費1,200円	5月8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)
②就職のためのパソコン「パワーポイント」8回コース	6月8日～7月27日の金曜日(全8回) 午後6時半～8時 ●女性センター	市内在住で就職準備中の男女	6人(抽選)	無料	5月15日午前10時から電話または直接申込み ※託児要予約(6か月～未就学)
運動教室	はじ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	5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(13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				
	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				
トネス(介護予防教室)第一期	転ばない!からだづくり教室	65歳以上の市民(要支援・要介護認定者および基本チェックリスト該当者を除く)※医師から運動を制限されていないこと	会場4か所×各30人	無料	5月1日～11日(必着)に、はがき(1人1枚)に第1・2希望の教室名と会場名・氏名・生年月日・性別・住所・電話番号を明記し、〒040-8666高齢福祉課へ。
	マシンで!筋力アップ教室		会場2か所×各20人		
	男のアンチエイジング教室		20人		
	泳がない!プール運動教室		会場3か所×各20人		
	わくわく!脳力アップ教室		会場4か所×各30人		
	歌って!お口元気アップ教室		会場3か所×各15人		
③生活習慣病予防教室「脂質異常症の予防」	5月30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	5月29日までに電話申込み 健康増進課(32-2216)
もの忘れカフェ「合唱～みんなで楽しく歌いましょう」	5月19日【合唱】午後1時半～2時10分【懇談】午後2時15分～3時半 ●あいはる21	市民	なし	無料	直接会場へ 函館認知症の人を支える会(27-4060・木曜午前10時～午後3時)
パソコン要約筆記ボランティア養成講座	6月6日～7月11日の水曜日(全6回) 午後6時半～8時半 ●あいはる21	パソコンで文字入力ができる18歳以上の方	各40人(申込順)	無料	6月1日までに電話または電子メールで講座名・氏名・住所・電話番号・生年月日を函館市身体障害者福祉団体連合会(26-8156☎shinsho2011@purple.plala.or.jp)☎月曜・祝日)へ申込み
手書き要約筆記入門講座	6月7日・14日・21日の木曜日(全3回) 午前10時～正午 ●あいはる21	18歳以上の方	なし	無料	
④母子・父子福祉センター「アロマクラフト～ルームフレグランス」	6月16日 午前10時～正午 ●あいはる21	母子・父子家庭の親・親子、寡婦の方	15人(申込順)	教材費800円	5月18日午前9時から電話または直接申込み 母子・父子福祉センター(あいはる21内・27-8047)※託児要予約
食品衛生責任者養成講習会	5月28日 午前10時～午後5時 ●ホテル函館ロイヤル	18歳以上の方	100人(申込順)	6,600円	5月18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)
⑤田植え体験会	6月3日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	小学生以上(小学生は保護者同伴)	50人(申込順)	無料	5月3日から電話申込み 道南四季の杜公園(34-3888)
⑥公園活用講座 昭和公園スポーツをする人のためのストレッチ	6月23日 午前10時～11時半 ●昭和公園	市民	20人(申込順)	無料	5月23日から電話申込み 住宅都市施設公社西部公園事務所(22-6789)
定期普通救命講習	5月9日・16日・23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
⑦古文書解読講座「読んでみよう古文書4」	5月20日～9月23日(全5回) 午前10時～11時半 ●中央図書館	市民	50人(申込順)	無料	5月1日午前9時半～8日に電話または直接申込み 中央図書館(35-5500)☎水曜日
奉行に変身・記念撮影	5月26日 午前9時～午後5時 ●箱館奉行所	市民	なし	入館料のみ	直接会場へ 箱館奉行所(51-2864)
縄文体験講座「春の縄文染め」	5月13日 午後1時～4時 ●縄文文化交流センター	市民	各20人(申込順)	700円	電話またはFAXで申込み 縄文文化交流センター(25-2030☎25-2033)☎月曜
縄文体験講座「春の自然観察会」	5月27日 午前10時～正午 ●縄文文化交流センター	小学生以上		200円	
⑧ひめトレ&やさしいヨガ	5月11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500円	電話または直接申込み 青年センター(51-3390)☎水曜日
⑨ポップダンスでシェイプアップ	6月2日・9日・16日・23日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター	市民	各25人(申込順)	各回800円	5月2日午前9時から電話または直接申込み
⑩ふるる函館わくわくキャンプ「科学ものづくり」	5月27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	5月6日午前8時45分から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)
⑩ふるる函館わくわくキャンプ「食育キャンプ～山の幸福～」	6月9日午後1時半～10日午前11時半(1泊2日) ●ふるる函館	小学3～6年生		2,500円	5月20日午前8時45分から電話または電子メールで申込み
⑪子どもの広場(体育室で遊ぶ)	5月24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
⑫初心者弓道教室	6月～11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か月3,000円(他保険料等)	5月1日～25日までに電話申込み 千代台公園弓道場(53-4322)☎水曜日