

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		
㊦日本の技を身に付けよう④ かざり巻き体験教室	12月4日・11日(全2回) 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 (抽選)	教材費 800円	11月6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)	
㊦年末年始を健やかに 経路ヨガ体験教室	12月7日・21日 午後6時半～7時半 ●女性センター		各20人 (抽選)	無料	11月8日午前10時から 電話または直接申込み		
㊦一人暮らしの男性のための お料理ビギナー教室②	12月8日 午後2時半～4時半 ●女性センター	市内在住・在勤の 男性	24人 (抽選)	教材費 1,000円	11月9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	18歳以上の市民	各50人 (抽選)	各1,600円	11月5日・7日～11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 ※11日の受付は午後4時半まで	健康増進センター(32-1511 困火曜日) ※電話申込不可 ※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11月14日～19日に納入(未納者は当選無効)	
	初心者のための健康体操教室						12月5日～1月30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						12月7日～1月25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						12月7日～1月25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						①12月5日～1月30日の水曜日(全8回) 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②12月7日～1月25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
難病患者さんのためのサポート教室	11月17日 午後1時～3時 ●総合保健センター	神経難病の患者さんとその家族	なし	無料	11月14日までに 電話申込み	保健予防課(32-1539)	
もの忘れカフェ 「楽しい朗読会」	11月17日【朗読会】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)	
函館市民健康講座 「あなたの痛み…もしかしてリウマチ？」	12月1日 午後2時～4時 ●フォーポイントバイシエラトン函館	市民	180人 (申込順)	無料	FAXまたは電子メールでエーザイ㈱(☎011-205-0163 ☐k9-hasegawa@hcc.eisai.co.jp)※当日参加可能		
第31回函館市民糖尿病教室	11月10日 午後1時半～4時 ●函館国際ホテル	市民	なし	無料	直接会場へ	函館糖尿病懇談会 (内科高橋清仁クリニック内・40-5100)	
㊦PCで作る ～オリジナルデザインの年賀状～	11月17日 午後6時半～8時 ●あいはる21	母子・父子家庭の親(親子)、寡婦の方	12人 (申込順)	無料	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	
家庭から排出される生ごみ減量化促進のため「食材使い切り料理教室」	11月27日 午前10時～午後1時 ●総合保健センター	市民	30人 (申込順)	無料	11月1日午前8時45分から 電話申込み	環境推進課(51-0798)	
はこだて焼きピロシキ料理教室 「焼きピロシキ」	11月25日・1月11日 午前9時～11時半 ●北海道ガス㈱函館支店	小学生	各12人 (申込順)	500円	11月16日までに 電話申込み	食産業振興課(21-3314)	
親子でクッキング 「魚と野菜の食育セミナー」	11月10日・11日 午前10時～午後1時 ●総合保健センター	小学生と保護者	各15組 (申込順)	無料	11月1日午前8時45分から 電話申込み	農林水産部企画調整課 (21-3349)	
果物を使ったお菓子教室 「キッズのフルーツ☆クリスマス」	12月2日 午前10時～午後1時 ●総合保健センター	小学3～6年生と保護者	20組 (申込順)	無料	11月12日午前8時45分から 電話申込み		
㊦しめ飾りづくり体験会 ～公園のスケを使って～	12月2日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	18歳以上の市民	30人 (申込順)	教材費 800円 程度	11月2日から電話または直接 申込み	道南四季の杜公園 (34-3888)	
㊦陶芸体験会 ～オリジナル茶わんをつくろう～	12月16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)	教材費 1,500円 程度	11月16日から電話または 直接申込み		
定期普通救命講習	11月7日・14日・21日・28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		
秋の読書週間イベント 「古典の日朗読会」	11月1日 午後1時半～3時半 ●中央図書館	市民	各150人 (入場順)	無料	直接会場へ	函館朗読奉仕会 (55-5316)	
秋の読書週間イベント 作家・佐々木譲氏による講演会	11月10日 午後2時～3時半 ●中央図書館					中央図書館 (35-5500 困水曜日)	
縄文体験講座 「秋の縄文染め」	11月4日 午後1時～4時 ●縄文文化交流センター	市民	20人 (申込順)	700円	電話、FAXまたは電子メールで縄文文化交流センター(25-2030☎25-2033☐Jomon-center@hjcc.jp 困月曜)		
SPLレコードを聴いてみよう!	11月17日 午後1時半～2時半 ●函館博物館	市民	15人 (先着順)	無料	直接会場へ	函館博物館 (23-5480 困月曜日)	
漁師直伝!浜の母さん料理教室 鮭の浜鍋編	11月17日 午前10時～正午 ●青年センター	市民	12人 (申込順)	教材費等 1,800円	電話または直接申込み	青年センター (51-3390 困水曜日)	
夜活!体幹トレーニング	11月10日・24日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター		各20人 (申込順)	各500円			
地球まるごとシリーズ ①タイ語②中国語	①11月17日②11月18日 午後2時～3時 ●ふるる函館	市民(学生可、保護者同伴で小・中学生の参加可)	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 困月曜・祝日)	
地球まるごとシリーズ ①フランス語②イタリア語③韓国語	①11月14日②11月16日③11月21日 午後7時～8時 ●ふるる函館						
㊦ふるる函館わくわくキャンプ (日帰り)「博物館を知ろう」	11月25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	11月4日午前8時45分から 電話または電子メールで 申込み		
㊦ふるる函館わくわくキャンプ (1泊2日)「クリスマスキャンプ」	12月8日午後1時半～9日午前11時半 ●ふるる函館	小学3～6年生		2,500円	11月18日午前8時45分 から電話または電子メール で申込み		
㊦子どもの広場(体育室で遊ぶ)	11月22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 困月曜日)	
㊦もちつき大会	12月1日 午前10時～正午 ●亀田青少年会館	小学生と保護者	50人 (申込順)	1人200円	電話または直接申込み		