

# 講座・教室案内

●は「まなびっと広場」選択科目です。  
 ①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	
①	怒りと上手に付き合うトレーニング アンガーマネジメント講座①②	①8月7日 午後6時～8時 ②8月10日 午後1時半～3時半 ●女性センター	①市内在住・在勤の方 ②市内在住・在勤の保護者と小学生	①36人 ②18組 (抽選)	①無料 ②200円	7月5日午前10時から HP、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）
①	写真で見る函館山の植物 函館山の草花を知ろう②	8月16日 午後6時～8時15分 ●女性センター	市内在住・在勤の方	36人 (抽選)	無料	7月9日午前10時から HP、電話または直接申込み	
①	楽しく簡単、おうちでお菓子 四季のスイーツ教室②「冷たいデザート」	8月24日 午後1時半～3時半 ●女性センター	市内在住・在勤の方	24人 (抽選)	教材費 800円	7月18日午前10時から HP、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7日～9月25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 ※14日の受付は午後4時半 まで	健康増進センター （32-1511（火曜）） ※電話申込み不可 ※1人につき、各曜日1講座 まで申込み可能 ※初めての参加者を優先 ※トレーニングマシンのコ ースの所要時間は2時間 ※受講料は、当選後7月17 日～22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	8月7日～9月25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2日～9月20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2日～9月20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7日～9月25日の水曜日（全8回） 【午前】9時15分 【午後】1時15分 ②8月2日～9月20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					
～公園で健康づくり～「公園すこやか ウォーキング+（プラス）！」		7月11日 【講話】午前10時～11時 【ウォーキング】午前11時～正午 ●函館公園	65歳以上の市民（要支 援・要介護認定および 事業対象者を除く）	30人 (申込順)	無料	7月4日までに電話申込み	高齢福祉課 （21-3081）
①	市民健康教室 「認知症を理解する」	7月25日 午後7時 ●青柳町会館（青柳町23-18）	市民	なし	無料	直接会場へ	健康増進課 （32-2216）
難病患者さんのための サポート教室		7月6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3日までに電話申込み	保健予防課 （32-1539）
もの忘れカフェ 「薬の話し」		7月20日 【講話】午後1時半～2時10分 【懇談】午後2時15分～3時半 ●あいよる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）
障害者デイスサービス 「肢体・内部障害者対象水泳教室」		8月10日～11月30日の土曜日（全12回） 午前10時～正午 ●あいよる21	身体障害者手帳を 持つ18歳以上の 肢体・内部障害者	20人 (申込順)	無料※	7月31日までに電話または電子メールで身体障害者福祉団体 連合会（26-8156☎shinsho2011@purple.plala.or.jp （月曜・祝日）※住民税課税額等により有料となる場合あり	
精神保健家族セミナー 「講話」		7月25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）
調理師国家試験受験者事前講習会		8月3日・4日（全2回） 午前9時～午後5時 ●大妻高等学校	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）	
食品衛生責任者養成講習会		8月9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	7月29日までに電話問合せのうえ、函館食品衛生協会 （55-6898）へ直接、FAXまたは電子メールで申込み	
①	エクセル（表計算） 2・3級教室	8月6日～10月1日の火・水・木曜日（全20回） 午後6時半～8時半 ●あいよる21	母子・父子家庭の親、 寡婦の方	12人 (申込順)	教材費等 3,600円程度	7月7日までに電話または 直接申込み	母子・父子福祉センター （あいよる21内・27-8047 （月曜））※託児要予約
児童センター「親子夏休み工作教室 ～かがみにうつすとかたちがかわる なぞのりったいⅡ～」		8月6日・7日（全2回） 午前10時～正午 ●児童センター	小学生 （保護者同伴可）	15人 (申込順)	教材費 300円	7月2日～21日に 直接申込み	児童センター（あいよる21内・ 23-7428）
はこだて焼きピロシキ料理教室 「焼きピロキッチン」		7月30日・31日 午前11時～午後1時半 ●北海道ガス㈱函館支店	小学生	各16人 (申込順)	500円	7月1日午前9時～16日に 電話申込み	食産業振興課 （21-3314）
①	公園活用講座 函館公園 レザー クラブ体験&博物館のはく製見学	7月28日 午前10時～正午 ●函館公園	小学生 （保護者同伴）	20人 (申込順)	教材費 1,000円程度	電話または直接申込み	住宅都市施設公社 西部公園事務所（22-6789）
①	夏休み企画！ 木工体験会 ～木の道具箱をつくろう～	8月4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 1,000円程度	7月4日から 電話または直接申込み	道南四季の杜公園 （34-3888）
定期普通教命講習		7月3日・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） ※実技を行うため動きやすい服装で参加ください	
①	夏休み自由研究 「日本画でうちわづくり」	7月27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11日午前9時から 電話申込み	函館博物館 （23-5480（月曜））
①	夏休み自由研究 「博物館子供探検隊」	7月31日 午後1時半～3時 ●函館博物館	小学生と保護者	10組 (申込順)	無料	7月10日午前9時から 電話申込み	
①	夏休み自由研究 「黒曜石で矢じりを作ろう」	8月2日 午後1時半～5時 ●函館博物館	小学4～6年生と 保護者	15組 (申込順)	教材費 500円	7月17日午前9時から 電話申込み	
①	野菜ソムリエの料理教室♪ 特別編～初期離乳食～	7月20日 午後2時～4時 ●青年センター	市民	12人 (申込順)	教材費等 1,200円	電話または直接申込み	青年センター （51-3390（水曜））
地球まるごとシリーズ ①韓国語②英語		①7月18日②7月26日 午後7時～8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 （月曜・祝日）
地球まるごとシリーズ タイ語		7月20日 午後2時～3時 ●ふるる函館					
地球まるごとシリーズ ①フィリピン語②台湾語		①7月27日②7月28日 午前11時～正午 ●ふるる函館					
①	ふるる函館わくわくキャン（日帰り） 「ものづくりチャレンジ②」	8月10日 午後1時～4時 ●ふるる函館					
①	子どもの広場（体育室で遊ぼう）	7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））
①	亀田川のいきものをさがそう	8月3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20日までに 電話または直接申込み	