

講座・教室案内

●は「まなびと広場」選択科目です。
 〇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(〇)など	
① 就職のための就活マナー講座	10月3日・10日（全2回） 午後6時半～8時 ●女性センター	市内在住・在勤の方	36人（抽選）	無料	9月3日午前10時からHP、電話または直接申込み	
① 家族の健康のためにからだに優しい薬膳料理教室	10月9日 午後6時～8時 ●女性センター	市内在住・在勤の方	24人（抽選）	教材費1,000円	9月10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 身近な地元のうれしい発見はこだて工場見学会	10月23日 午前10時～11時 ●道南食品	市内在住・在勤の方	20人（抽選）	無料	9月19日午前10時からHP、電話または直接申込み	
赤十字幼児安全法短期講習 心肺蘇生（AEDの使用を含む）	9月27日 午後6時～8時 ●あいよる21	市民	20人（申込順）	無料	9月20日までに電話申込み	日赤函館市市区事務局（保健福祉部管理課内・21-3255）
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	9月2日・4日～8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					
	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ーンコース					①10月2日～11月20日の水曜日（全8回） 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②10月4日～11月22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!」	10月3日 【講話】午後1時半～2時半 【実技】午後2時半～3時半 ●見晴公園	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	9月26日までに電話申込み	高齢福祉課（21-3081）
もの忘れカフェ 「リコーダー演奏会」	9月21日 【演奏】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）
精神保健サポーター養成講座	10月16日～11月30日（全5回） 午後6時～8時ほか ●総合保健センターほか	市内および近郊に在住の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・21-3263）
精神保健家族セミナー 「函館市内施設見学」	9月26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）
① 季節の素材の料理教室	9月12日 午後6時半～8時半 ●あいよる21	母子・父子家庭の親（親子）、寡婦の方	15人（申込順）	500円	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 毎月曜日）※託児要予約
① 公園活用講座 ～秋の植物と千畳敷砲台めぐり～	10月5日 午前9時～午後0時半 ●函館山緑地	18歳以上の市民	20人（申込順）	無料	9月5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）
① 稲刈り体験会	10月6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	9月6日から電話申込み	道南四季の杜公園（34-3888）
① 親子で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・オランタン～	10月13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）		9月13日から電話申込み	
定期普通救命講習	9月4日・11日・25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	
初心者のための読み聞かせ講座	9月19日 午後2時～3時半 ●中央図書館	市民	50人（入場順）	無料	直接会場へ	中央図書館（35-5500 休水曜日）
郷土の歴史講座「洋学史学会函館大会北海道の洋学と対外交渉」	9月7日 午後0時半～5時 ●中央図書館		150人（入場順）			
① 縄文体験講座 「縄文土器づくり体験」 ①縄文土器づくり②野焼き体験	①9月8日 午後1時～4時②10月13日 午前10時～午後3時（全2回） ●縄文文化交流センターほか	小学5年生以上	20人（申込順）	600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 毎月曜日）へ申込み	
① 縄文体験講座 「縄文時代の石器をつくろう!」	9月29日 午後1時～3時 ●縄文文化交流センター		10人（申込順）	500円		
① 展示解説セミナー 企画展「箱館戦争終結150」	9月15日 午後1時半～3時 ●函館博物館	市民	なし	入館料のみ	直接会場へ	函館博物館（23-5480 休月曜日）
① 痩せやすい、老けにくいカラダをつくる! バランスコーディネーション	9月20日 午後3時半～4時半 ●青年センター	市民	18人（申込順）	500円	電話または直接申込み	青年センター（51-3390 休水曜日）
地球まるごとシリーズ ①イタリア語②韓国語③英語	①9月10日②9月19日③9月20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	
地球まるごとシリーズ ①フィリピン語②台湾語	①9月21日②9月22日 午前11時～正午 ●ふるる函館					
地球まるごとシリーズ ①タイ語②ベトナム語	①9月21日②9月29日 午後2時～3時 ●ふるる函館					
① ふるる函館わくわくキャンプ （日帰り）「ふるる創作プログラム体験」	9月22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1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@furusu.or.jp 休月曜・祝日
① ふるる函館わくわくキャンプ （1泊2日）「避難所生活体験」	10月5日 午後1時半～6日午前11時半 ●ふるる函館	小学3～6年生	2,500円	9月8日午前8時45分から電話または電子メールで申込み		
① 超子どもセンター祭り	10月6日 午前10時～正午 ●亀田青少年会館	未就学児～小学生と保護者	100人（抽選）	無料	9月21日までに電話または直接申込み	亀田青少年会館（41-4383 休月曜日）
① 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）	月3,000円（他保険料等）	9月1日～27日までに電話申込み	千代台公園弓道場（53-4322 休水曜日）