

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）
- Gスクエア＝函館コミュニティプラザ（35-4000・本町24-1 シェスタハコダテ4階）

講座・教室名	日時・会場	対象	定員	費用	申込み・問合せ(☎) など	
女性の弁護士による「女性のための法律相談」	2月5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）	無料	1月8日午前10時から電話または直接申込み	
☉ 覚えて便利な干し野菜の作り方教室	2月13日・20日（全2回） 午前10時～正午 ●女性センター	市内在住・在勤の方	24人（抽選）	教材費1,500円	1月14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） ※ベビーマッサージはバスタオル・フェイスタオル持参
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ベビーマッサージ	①2月1日・15日 午前10時半～11時半 ②2月8日 午前10時半～11時半 ③2月22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（抽選）	①②無料 ③教材費200円	①直接会場へ ②1月10日午前10時から ③1月24日午前10時からHP、電話または直接申込み	
☉ 赤十字救急法基礎講習	2月16日 午後1時～5時 ●あいよる21	15歳以上の市民	30人（申込順）	教材費等1,500円	2月6日までに電話申込み	日赤函館市地区事務局（保健福祉部管理課内・21-3255）
☉ 赤十字救急法養成講習	2月22日・23日（全2回） 午前9時～午後5時 ●あいよる21	赤十字救急法基礎講習修了者	30人（申込順）	教材費等1,700円	2月13日までに電話申込み	
運動教室	初めてのエアロビクス	2月5日～3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	1月6日・8日～12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※12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	2月5日～3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	2月7日～3月27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	2月7日～3月27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ーンコース	①2月5日～3月25日の水曜日（全8回） 【午前】9時15分【午後】1時15分 ②2月7日～3月27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				
生活習慣病予防教室「脂質異常症の予防」	1月22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21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29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20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	
食品衛生責任者養成講習会	2月6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	1月27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	
もの忘れカフェ「特殊詐欺にあわないために」	1月18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）
☉ リラックスヨガ（午後）教室	1月16日 午後1時～2時半 ●あいよる21	母子・父子家庭の親（親子）、寡婦の方	25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（あいよる21内・27-8047 毎月曜日）※託児要予約
シエスタの文化教室「健康歩き方講座」	2月13日・27日【午前】午前10時～11時半 【午後】正午～午後1時半 ●Gスクエア	市民	各8人（申込順）	500円	電話または直接申込み	Gスクエア（35-4000）
シエスタの文化教室「料理『基本のキ』教室」	2月20日 ①午前11時～午後1時 ②午後6時半～8時半 ●Gスクエア		各10人（申込順）	1,000円	2月17日までに電話または直接申込み	
☉ 冬芽観察会～冬の樹木観察の楽しみ方～	2月2日 午前10時～正午 ●道南四季の杜公園	18歳以上の方	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）
定期普通救命講習	1月8日・15日・22日・29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	
郷土の歴史講座「戊辰戦争を総括する」	1月25日 午後2時～3時半 ●中央図書館	市民	150人（入場順）	無料	直接会場へ	五稜郭タワー側（51-4785）
新春！夢の初笑い寄席	1月13日 午後2時～4時 ●青年センター		なし	入場無料（投げ銭制）	直接会場へ	
☉ どんな野菜もかんたん調理！野菜ソムリエの料理教室♪～長ねぎ編～	2月8日 午後2時～4時 ●青年センター	市民	12人（申込順）	1,200円	電話または直接申込み	青年センター（51-3390 毎月水曜日）
☉ 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	1月10日・17日 午後3時半～4時半 ●青年センター		各15人（申込順）	500円		
☉ 夜活！体幹トレーニング	1月18日・25日 午後7時15分～8時15分 ●青年センター		各20人（申込順）	500円		
地球まるごとシリーズ ①韓国語②英語③タイ語	①1月15日②1月17日③1月22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 毎月曜・祝日
地球まるごとシリーズ ①フィリピン語②台湾語	①1月18日②1月19日 午前11時～正午 ●ふるる函館					
地球まるごとシリーズ ベトナム語	1月19日 午後2時～3時 ●ふるる函館					
☉ ふるる函館（1泊2日）「ボランティアリーダー塾」	2月15日午前10時～16日午後3時 ●ふるる函館	15歳以上の方	50人（申込順）	2,500円	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	
海外青年との合宿型研修（1泊2日）	2月8日午後1時半～9日午前11時半 ●ふるる函館	市民	各50人（申込順）	3,500円	電話または電子メールで申込み	千代台公園弓道場（53-4322 毎月水曜日）
インターナショナルカフェ	2月8日 午後1時半～4時 ●ふるる函館			1,000円		
☉ 初心者弓道教室	2月4日～7月28日の火曜日（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）	1月4日～25日に電話申込み	