

令和5年度《自立・生きがい教室》

母子・父子家庭の親および寡婦対象の教室受講生募集！

※ 講師の都合等により、日程が変更・中止となる場合がございます。ご了承下さい。



- お子様と一緒に受講できる教室・講座もございます。（基準年齢あり）
- 場 所 函館市総合福祉センター（あいよる21）
- 受 講 料 無 料（教材費は実費）
- 託 児 無 料（要予約）※事前に連絡願います。
- 夜間の教室 あ り
- 申 込 方 法 申込開始日に母子・父子福祉センターまでお電話または直接ご連絡ください。



自立・生きがい教室	開催日	時間	回数	場所	定員	教材費	親子参加	申込開始日	講師
パン・お菓子	4～3月 毎月第3(金)	18:30～ 20:30	全 12回	3階 技能習得室	10名	1回当り 600円		定員になりました	日下部 優子
料理	※8・1月を除く 毎月第1(土)	10:00～ 12:00	全 10回	3階 技能習得室	12名	おとな600円 子ども300円		定員になりました	益井 幸
書道	4～3月 毎月第2(土)	13:00～ 15:00	全 12回	3階第1 会議室	12名	不要	○	残り2名	岩澤 都志江
リラックスヨガ (午後)	4～3月 毎月第4(木)	13:00～ 14:30	全 12回	3階 教養娯楽室	11名	不要		定員になりました	吉川 恵里子
リラックスヨガ (夜間)	4～3月 毎月第2(水)	18:30～ 20:00	全 12回	3階 教養娯楽室	11名	不要		定員になりました	吉川 恵里子
フィットネス	4～10月 毎月第1・3(木)	18:30～ 20:30	全 12回	4階 集会室	12名	不要	○	残り1名	山口 イチ
気功・太極拳	4～9月 毎月第1・3(水)	18:30～ 20:00	全 12回	4階 集会室	12名	不要	○	まだ余裕があります	西川 明子 小町谷 桂子
★新 コアトレ部	4～3月 毎月第1(火)	19:00～ 20:30	全 12回	3階 教養娯楽室	11名	不要	○	まだ余裕があります	布施 勇姫
★新 簡単体操	4～3月 毎月第3(水)	13:30～ 15:00	全 12回	3階 教養娯楽室	11名	不要		定員になりました	水谷 真貴子 外館 静代
エクセル (表計算)2・3級	5～6月 毎週(火)(水)(木)	18:30～ 20:30	全 20回	4階 コンピューター プレイルーム	12名	3,900円 程度		募集終了しました	中釜 孝一
文書デザイン2・3級	8～9月 毎週(火)(水)(木)	18:30～ 20:31	全 20回	4階 コンピューター プレイルーム	12名	4,200円 程度	×	6月6日(火) ～ 7月7日(金)	中釜 孝一

母子・父子福祉センター
☎ 27-8047 担当 対馬・西山

函館市若松町33-6 函館市総合福祉センター内（あいよる21）3階
午前9時～午後8時30分 月曜日 休館日(月曜日祝日の場合は翌日が休館日)