

令和6年度《自立・生きがい教室》

*** 母子・父子家庭の母父および寡婦対象の教室・講座のご案内 ***

※ 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。

申込開始日

午前9時から

受付開始です！

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～ 20:00	全 12回	3階技能習 得室	10名	1回当り 600円	×	3月6日(水)	日下部 優子
新講師 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	16名	おとな800円 子ども400円	○	3月1日(金)	木幡 恵子
新講師 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	○	3月1日(金)	對馬 昭人
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階教養娛 楽室	11名	不要	○	3月3日(日)	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階教養娛 楽室	11名	不要	○	3月3日(日)	吉川 恵里子
新講師 フィットネス	4～10月 毎月第3(木)	18:30～ 20:00	全 12回	4階 集会室	12名	不要	○	3月2日(土)	深井 純子
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	○	3月2日(土)	西川 明子
新講師 簡単筋トレ&ストレッチ	4～3月 毎月第1(火)	18:30～ 20:00	全 12回	3階教養娛 楽室	12名	不要	○	3月5日(火)	深井 純子
簡単体操	4～3月 毎月第3(水)	13:30～ 15:00	全 12回	3階教養娛 楽室	12名	不要	○	3月5日(火)	水谷 眞貴子 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	×	3月6日(水)～ 4月16日(火)	中签 孝一
文書デザイン 2・3級	8～9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	4,200円 程度	×	6月4日(火)～ 7月26日(金)	中签 孝一
エクセル (表計算)1級	10～12月 毎週火・水・木	18:30～ 20:30	全 23回	4階コンピュー タープレイ ルーム	12名	4,400円 程度	×	8月6日(火)～ 9月13日(金)	中签 孝一
ワード (日本語ワープロ)2・3級	令和7年1～2月 毎週水・木・金	18:30～ 20:30	全 22回	4階コンピュー タープレイ ルーム	12名	3,900円 程度	×	10月1(火)～ 11月22(金)	東 忠昭

母子・父子福祉センター
☎27-8047

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(月曜祝日の場合は翌日が休館日)