

母子・父子福祉センター主催

令和7年度《自立・生きがい教室》

※母子・父子家庭の親または寡婦対象※

※都合により、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）
- 夜間の教室・講座 : あ り

母子・父子福祉センターで電話・直接受付します。☎27-8047
午前9時から午後8時まで

教室	開催日	時間	回数	場所	定員	教材費	親子参加	受付期間	講師
新 華道	※8・1月を除く 毎月第4(火)	10:30 ~ 12:00	全 10回	3階 教養娯楽室	12名	1300~ 1500円	×	受付中	永井 博美
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	800円	×	受付中	木幡 恵子
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	○	受付中	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 教養娯楽室	12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	12名	不要	○	定員になりました	吉川 恵里子
フィットネス	4~3月 毎月第3(木)	18:30 ~ 20:00	全 12回	4階 集会室	12名	不要	○	受付中	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	○	受付中	小町谷 桂子
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	4階 集会室	12名	不要	○	受付中	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 教養娯楽室	12名	不要	○	定員になりました	水谷 眞貴子 外館 静代
エクセル (表計算)3級	5~6月 毎週火・水・木	18:30 ~ 20:30	全 20回	4階コン ピューターブ レイ ルーム	12名	3,900円 程度	×	受付中 ~4月30日まで 受付	中签 孝一
エクセル (表計算)2級	8~9月 毎週火・水・木	18:30 ~ 20:30	全 20回	4階コン ピューターブ レイ ルーム	12名	4,200円 程度	×	6月4日 ~7月26日	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 ピューターブ レイ ルーム	12名	4,400円 程度	×	8月6日 ~9月13日	中签 孝一
ワード (初級・応用編)	令和8年1~2月 毎週水・木・金	18:30 ~ 20:30	全 20回	4階コン ピューターブ レイ ルーム	12名	1,100円 程度	×	10月1日 ~11月22日	東 忠昭