

母子・父子福祉センター主催
令和8年度《自立・生きがい教室》

*** 母子・父子家庭の親および寡婦の方が対象となる教室・講座です ***

- お子様と一緒に受講できる教室や夜間の教室もございます。
- 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 あり（要予約）

3月1日より順次受付します。各教室の申込開始日をご確認ください。
申し込みは、母子・父子福祉センター窓口または電話にて受け付けます。
定員になり次第締め切りとなります。

自立・生きがい 教室	開催曜日 (回数)	時 間	場 所	定員	教材費	親子 参加	申込開始日	講 師
料 理	5・8・10・1月を除く 第1土曜日 (全8回)	10:00 ～12:00	3階 技能習得室	15名	1,000円 (毎回)	×	3月6日(金)	木幡 恵子
書 道	第2土曜日 (全12回)	13:00 ～15:00	3階 第1会議室	12名	不要	○	3月6日(金)	對馬 昭人
華 道	8・1月を除く 第4火曜日 (全10回)	10:30 ～12:00	3階 教養娯楽室	12名	1,300円 (毎回) ※12月は金額が異な ります	×	3月6日(金)	永井 博美
リラックスヨガ (午後)	第4木曜日 (全12回)	13:00 ～14:30	3階 教養娯楽室	12名	不要	○	3月1日(日)	吉川 恵里子
リラックスヨガ (夜間)	第2水曜日 (全12回)	18:30 ～20:00	3階 教養娯楽室	12名	不要	○	3月1日(日)	吉川 恵里子
フィットネス	第3木曜日 (全12回)	18:30 ～20:00	4階 集会室	12名	不要	○	3月3日(火)	深井 純子
気功・太極拳	4～9月の 第1・3水曜日 (全12回)	18:30 ～20:00	4階 集会室	12名	不要	○	3月4日(水)	小町谷 桂子
簡単筋トレ& ストレッチ	第1火曜日 (全12回)	18:30 ～20:00	4階 集会室	12名	不要	○	3月3日(火)	深井 純子
簡単体操	第3水曜日 (全12回)	13:30 ～15:00	3階 教養娯楽室	12名	不要	○	3月5日(木)	水谷 眞貴子 外館 静代
文書デザイン 2・3級	5月下旬 ～7月上旬の 毎週火・水・木曜日 (全20回)	18:30 ～20:30	4階 コンピューター プレイルーム	12名	教材費 880～2,200円 検定料 1,725～2,100円	×	3月1日(日) ～4月26日(日)	中釜 孝一
エクセル(表計算) 2・3級	8月下旬 ～10月上旬の 毎週火・水・木曜日 (全20回)	18:30 ～20:30	4階 コンピューター プレイルーム	12名	教材費 671～1,870円 検定料 1,725～2,100円	×	6月2日(火) ～7月26日(日)	中釜 孝一
エクセル(表計算) 1級	10月中旬 ～12月上旬の 毎週火・水・木曜日 (全23回)	18:30 ～20:30	4階 コンピューター プレイルーム	12名	教材費 880～1,980円 検定料 2,475円	×	8月1日(土) ～9月23日 (水・祝)	中釜 孝一
ワード (日本語ワープロ) 2・3級	1月上旬 ～2月中旬の 毎週水・木・金曜日 (全20回)	18:30 ～20:30	4階 コンピューター プレイルーム	12名	教材費 671～1,870円 検定料 1,725～2,100円	×	10月1日(木) ～11月23日 (月・祝)	東 忠昭

- ※ 文書デザイン、エクセル(表計算)、ワード(日本語ワープロ)教室は、級により教材費・検定料が異なります。詳しくはお問い合わせください。
- ※ 《自立・生きがい教室》のほかに、《季節の講座》も予定しております。決まり次第お知らせいたします。

申し込み・問合せ

母子・父子福祉センター
函館市総合福祉センター（あいよる21）3階
電話 27-8047
受付時間 9:00～21:00

※月曜日は休館日です。月曜日が祝日の場合は翌日が休館日となります。

母子・父子福祉センター
令和8年度《自立・生きがい教室》 開催日予定表
 ※都合により、開催日・場所などが変更になる場合があります。

教室	曜日・時間	場 所	開 催 日（二重下線は変則日になります。）							
料 理	5・8・10・1月を除く 第1土曜日 10:00～12:00 (全8回)	3階 技能習得室	4/4	6/6	7/4	9/5	11/7	12/5	2/6	3/6
書 道	第2土曜日 13:00～15:00 (全12回)	3階 第1会議室	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14
			12/12	1/9	2/13	3/13				
華 道	8月・1月を除く 第4火曜日 10:30～12:00	3階 教養娯楽室	4/28	5/26	6/23	7/28	<u>9/29</u>	10/27	<u>11/17</u>	12/22
			<u>2/16</u>	<u>3/30</u>	※9月は第5火曜日、11月は第3火曜日 2月は第3火曜日、3月は第5火曜日に開催します。					
リラックスヨガ (午後)	第4木曜日 13:00～14:30 (全12回)	3階 教養娯楽室	4/23	5/28	6/25	7/23	8/27	<u>9/25</u>	10/22	11/26
			12/24	1/28	2/25	3/25	※9月は第4金曜日に開催します。			
リラックスヨガ (夜間)	第2水曜日 18:30～20:00 (全12回)	3階 教養娯楽室	4/8	5/13	6/10	7/8	<u>8/19</u>	9/9	10/14	11/11
			12/9	1/13	2/10	3/10	※8月は第3水曜日に開催します。			
フィットネス	第3木曜日 18:30～20:00 (全12回)	4階 集会室	4/16	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19
			12/17	1/21	2/18	3/18				
気功・太極拳	4～9月の 第1・3水曜日 18:30～20:00 (全12回)	4階 集会室	4/1	4/15	5/20	<u>5/27</u>	6/3	6/17	7/1	7/15
			8/5	<u>8/26</u>	9/2	9/16	※5月は第3・4水曜日に開催します。 ※8月は第1・4水曜日に開催します。			
簡単筋トレ &ストレッチ	第1火曜日 18:30～20:00 (全12回)	4階 集会室	4/7	<u>5/12</u>	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	11/3
			12/1	1/5	2/2	3/2	※5月は第2火曜日に開催します。			
簡単体操	第3水曜日 13:30～15:00 (全12回)	3階 教養娯楽室	4/15	5/20	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18
			12/16	1/20	2/17	3/17				
文書デザイン 2・3級	5～6月の 毎週火・水・木曜日 18:30～20:30 (全20回)	4階 コンピューター プレイルーム	5/27	5/28	6/2	6/3	6/4	6/9	6/10	6/11
			6/16	6/17	6/18	6/23	6/24	6/25	6/30	7/1
			7/2	7/7	7/8	7/9	検定日：7月12日(日)			
エクセル(表計算) 2・3級	8～9月の 毎週火・水・木曜日 18:30～20:30 (全20回)	4階 コンピューター プレイルーム	8/25	8/26	8/27	9/1	9/2	9/3	9/8	9/9
			9/10	9/15	9/16	9/17	9/22	9/23	9/29	9/30
			10/1	10/6	10/7	10/8	検定日：10月11日(日)			
エクセル(表計算) 1級	10～12月の 毎週火・水・木曜日 18:30～20:30 (全23回)	4階 コンピューター プレイルーム	10/20	10/21	10/22	10/27	10/28	10/29	11/3	11/4
			11/5	11/10	11/11	11/12	11/17	11/18	11/19	11/25
			11/26	12/1	12/2	12/3	12/8	12/9	12/10	
							検定日：12月13日(日)			
ワード (日本語ワープロ) 2・3級	令和8年1～2月の 毎週水・木・金曜日 18:30～20:30 (全20回)	4階 コンピューター プレイルーム	1/6	1/7	1/8	1/13	1/14	1/15	1/20	1/21
			1/22	1/27	1/28	1/29	2/3	2/4	2/5	2/10
			2/11	2/12	2/17	2/18	検定日：2月21日(日)			