

*****講座内容*****

講座名	開催曜日・時間	開催日	受講料等	教材費	定員	受講生が持参するもの	講師名
2分で着装できる さくら造り帯 着物リメイク道中着	月曜日【20回】 10:00~12:00	5月 7・14・21 6月 4・11・18 7月 2・9・23 8月 6・20・27 9月 3・10 10月 1・15・22 11月 12・19・26	10,000円	実費負担	20名	お手持ちの帯・着物 裁縫道具	関口 綾子 京都きもの専門学院和装専門教室セキグチさくら着物工房函館教室講師
楽しい書道と 実用毛筆	火曜日【24回】 10:00~12:00	5月 8・15・22・29 6月 5・12・19・26 7月 10・24・31 8月 7・14・21・28 9月 4・11・18・25 10月 2・9・16・23・30	8,000円		25名	書道セット (小筆・すずり・墨汁)用紙・新聞紙	中田 清美 北海道書道展会友
フラヨガ エクササイズ	火曜日【24回】 10:00~12:00	5月 8・15・22・29 6月 12・19・26 7月 10・17・24・31 8月 7・21・28 9月 11・18・25 10月 9・16・23・30 11月 13・20・27	8,000円 傷害保険代を含む		20名	運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	川上 ミチノ 日本フラダンス協会美洋会認定インストラクター 日本ヨガ健康協会認定講師
手編み	水曜日【20回】 10:00~12:00	5月 16・23・30 6月 6・13・27 7月 18・25 8月 15・29 9月 5・12・19・26 10月 10・17・24 11月 7・14・28	8,000円		25名	手持ちの毛糸と編み棒	吉田 良子 日本手芸普及協会講師
ラージボール 健康卓球 【夜間コース】	水曜日【25回】 (80歳以上の方は要相談) 18:30~20:30	5月 9・16・23・30 6月 6・13・20・27 7月 4・11・18・25 9月 5・12・19・26 10月 3・10・17・24・31 11月 5・12・19・26 12月 2・9・16・23・30	10,000円 傷害保険・ボール代を含む		20名	ラケット 運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	笹浪 博義 函館卓球協会顧問
小・中学生 硬式卓球教室	水曜日【40回】 (小・中学生対象) 18:30~20:30	5月 9・16・23・30 6月 6・13・20・27 7月 4・11・18・25 9月 5・12・19・26 10月 3・10・17・24・31 11月 7・14・21・28 12月 5・12・19 1月 9・16・23・30 2月 6・13・20・27 3月 6・13・20・27	16,000円 傷害保険・ボール代を含む		25名	ラケット 運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	白鳥 修 函館卓球協会理事長
切り絵	水曜日【24回】 10:00~12:00	5月 9・16・23 6月 6・13・20・27 7月 4・11・18・25 8月 8・15・22 9月 5・12・19・26 10月 3・10・17・24 11月 7・14	8,000円	実費負担	20名	はさみ・ホチキス カッター・のり カッターマット	船木 逸子 元はこだて切り絵愛好会講師
誰でもスッキリ ボクシング (木曜コース)	木曜日【35回】 9:30~11:30	5月 10・24・31 6月 7・14・28 7月 5・12・26 8月 2・9・23・30 9月 6・13・27 10月 4・11・25 11月 1・8・22・29 12月 6・13・27 1月 10・24・31 2月 7・14・28 3月 7・14・28	14,000円 傷害保険代を含む (2回に分けて徴収)	グローブ 実費負担	15名	運動しやすい服装 運動靴(上靴) タオル	笹森 弘二 ササモリジム会長
ラージボール 健康卓球	金曜日【25回】 (80歳以上の方は要相談) 10:00~12:00	5月 11・18・25 6月 1・8・15・22・29 7月 6・13・20・27 8月 3 9月 7・14・21・28 10月 5・12・19・26 11月 2・9・16・30	10,000円 傷害保険・ボール代を含む		40名	ラケット 運動しやすい服装 運動靴(屋内用)	笹浪 博義 函館卓球協会顧問 白鳥 修 函館卓球協会理事長
日常の英会話	金曜日 初歩Ⅰ 13:30~14:30 【24回】 初歩Ⅱ 14:45~15:45 初日は合同で13:30~15:30	5月 11・18・25 6月 1・8・22・29 7月 6・20・27 8月 17・24・31 9月 7・14・21・28 10月 5・12・19・26 11月 2・9・16	8,000円		25名	英和辞典 筆記用具	佐々木 園子 英会話塾講師 米国滞在生活10年
日常の英会話 【夜間コース】	金曜日 初歩Ⅰ 18:30~19:30 【24回】 初歩Ⅱ 19:45~20:45 初日は合同で18:30~20:30	5月 11・18・25 6月 1・8・22・29 7月 6・20・27 8月 17・24・31 9月 7・14・21・28 10月 5・12・19・26 11月 2・9・16	8,000円		25名	英和辞典 筆記用具	佐々木 園子 英会話塾講師 米国滞在生活10年
太極拳	土曜日【24回】 初級 9:50~10:50 中級 11:00~12:00	5月 12・19・26 6月 2・9・16・23 7月 7・14・21・28 8月 4・25 9月 1・8・22 10月 6・13・20・27 11月 3・10・27・24	8,000円 傷害保険代を含む		各20名	動きやすい服装 底の薄い運動靴	釜谷 多紀雄 (公社)日本武術太極拳連盟 公認指導員
誰でもスッキリ ボクシング (土曜コース)	土曜日【35回】 18:30~20:30	5月 12・19・26 6月 9・16・23・30 7月 7・14・21 8月 4・18・25 9月 1・8・22 10月 6・13・20・27 11月 10・17・24 12月 8・15・22 1月 12・19・26 2月 9・16・23 3月 9・16・23	14,000円 傷害保険代を含む (2回に分けて徴収)	グローブ 実費負担	15名	運動しやすい服装 運動靴(上靴) タオル	笹森 弘二 ササモリジム会長

