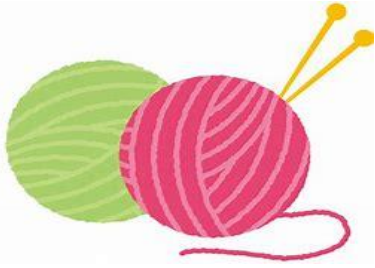


2021 サン・リフレ函館

文化・教養講座



# 受講生募集

## 手編み

基礎からの技法を学び、  
手持ちの毛糸でひざ掛け・  
ベストなどの製作を指導します。

主 催  
開 講 期 間

公益社団法人 函館市シルバー人材センター

毎週水曜日 令和3年5月12日～令和3年11月24日

計20回 ※開催日程については裏面参照

時 間  
会 場  
講 師

10:00～12:00

サン・リフレ函館

吉田 良子 氏

日本手芸普及協会講師

定 員  
受 講 料

18名

年間 12,000円

(年間一括納入しない方は、5月、8月の開催初日に6,000円ずつ分割にてお支払いいただくことも可能です。

なお、一度納入いただいた受講料は原則返金いたしませんのでご了承ください。)



申込み方法

サン・リフレ函館の窓口または電話で受付けます

＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝

用意するもの

手持ちの毛糸と編み棒

～募集期間～

# 2021年4月2日(金)～4月16日(金)

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

## サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

函館市勤労者総合福祉センター

# 電話：0138-23-2556

お申込み方法：サン・リフレ函館の窓口またはお電話で!!



2021 サン・リフレ函館

文化・教養講座

# 受講生募集

## 楽しい書道と実用毛筆

日常生活で気軽に毛筆を使って  
手紙・あて名書きなどの書き方  
を初歩から指導します。

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| 主 催     | 公益社団法人 函館市シルバー人材センター                           |
| 開 講 期 間 | 毎週火曜日 令和3年5月4日～令和4年2月1日<br>計40回 ※開催日程については裏面参照 |
| 時 間     | 10:00～12:00                                    |
| 会 場     | サン・リフレ函館                                       |
| 講 師     | 中田 清美 氏<br>北海道書道展会友                            |
| 定 員     | 18名                                            |
| 受 講 料   | 年間 24,000円                                     |



(年間一括納入しない方は、5月、9月の開催初日に12,000円ずつ分割にてお支払いいただくことも可能です。  
また、一度納入いただいた受講料は原則返金いたしませんのでご了承ください。)

|        |                                                  |
|--------|--------------------------------------------------|
| 申込み方法  | サン・リフレ函館の窓口または電話で受付けます<br>＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝ |
| 用意するもの | 書道セット（小筆・すずり・墨汁）<br>用紙、新聞紙                       |

～募集期間～

2021年4月2日(金)～4月16日(金)

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

### サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

函館市勤労者総合福祉センター

電話：0138-23-2556

お申込み方法：サン・リフレ函館の窓口またはお電話で!!



2021 サン・リフレ函館

文化・教養講座

## 受講生募集

# 日常の英会話

昼間  
・  
夜間  
コース

英会話が初めての方も、みんなで楽しみながら、家庭や旅行の話など実生活で生かせる  
「やさしい英会話」を指導します。

※講座は初歩Ⅰ・初歩Ⅱに分かれます。初めて参加される方は、原則初歩Ⅰからとなります。

主 催  
開 講 期 間

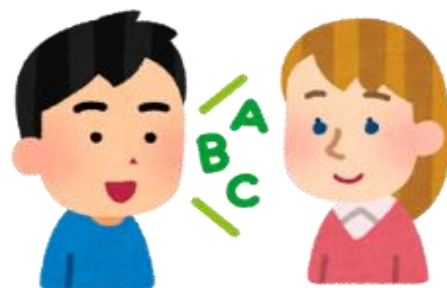
公益社団法人 函館市シルバー人材センター  
毎週金曜日 令和3年5月14日～令和4年3月25日  
計36回 ※開催日程については裏面参照

時 間

初歩Ⅰ 【昼】13:30～14:30 【夜】18:30～19:30  
初歩Ⅱ 【昼】14:45～15:45 【夜】19:45～20:45

会 場  
講 師

サン・リフレ函館  
佐々木 園子 氏  
英会話塾講師  
米国滞在生活10年



定 員  
受 講 料

各 7名  
年間 21,600円

(年間一括納入しない方は、5月、10月の開催初日に10,800円ずつ分割にてお支払いいただくことも可能です。  
また、一度納入いただいた受講料は原則返金いたしませんのでご了承ください。)

申込み方法

サン・リフレ函館の窓口または電話で受付けます  
＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝

用意するもの

筆記用具、(持っていれば英和辞典)

～募集期間～

**2021年4月2日(金)～4月16日(金)**

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

## サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

函館市勤労者総合福祉センター

### 電話：0138-23-2556

お申込み方法：サン・リフレ函館の窓口またはお電話で!!



2021 サン・リフレ函館

文化・教養講座

# 受講生募集

## 切り絵

カッターを使い、自分だけの作品  
を作ります。手先を使うので、  
脳の活性化にもつながります。

主 催  
開 講 期 間

公益社団法人 函館市シルバー人材センター

毎週水曜日 令和3年5月12日～令和3年11月10日

計24回 ※開催日程については裏面参照

時 間  
会 場  
講 師

10:00～12:00

サン・リフレ函館

船木 逸子 氏

はこだて切り絵愛好会講師

定 員  
受 講 料

18名

年間 14,400円

(年間一括納入しない方は、5月、8月の開催初日に7,200円ずつ分割にてお支払いいただくことも可能です。

なお、一度納入いただいた受講料は原則返金いたしませんのでご了承ください。)

申込み方法

サン・リフレ函館の窓口または電話で受付けます

＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝

用意するもの

はさみ・ホチキス・カッター

のり、カッターマット

～募集期間～

2021年4月2日(金)～4月16日(金)

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

### サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

函館市勤労者総合福祉センター

電話：0138-23-2556

お申込み方法：サン・リフレ函館の窓口またはお電話で!!





2021 サン・リフレ函館

文化・教養講座

## 受講生募集

# 健康ストレッチヨガ教室

ふだんあまり使わない筋肉や関節を、ヨガの動きを取り入れたストレッチで気持ちよく伸ばし、楽しくストレス解消しましょう！

主催  
開講期間

サン・リフレ函館

毎週火曜日 令和3年5月11日～令和3年12月21日

計24回 ※開催日程については裏面参照

時間  
会場  
講師

10:00～11:30

サン・リフレ函館

川上 ミチノ 氏

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

定員  
受講料

12名

年間 14,400円

(年間一括納入しない方は、5月、9月の開催初日に7,200円ずつ分割にてお支払いいただくことも可能です。

なお、一度納入いただいた受講料は、原則返金いたしませんのでご了承ください。)

申込み方法

サン・リフレ函館の窓口または電話で受付けます  
＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝

用意するもの

運動しやすい服装、運動靴(屋内用)



～募集期間～

**2021年4月2日(金)～4月16日(金)**

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

## サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

函館市勤労者総合福祉センター

# 電話：0138-23-2556

お申込み方法：サン・リフレ函館の窓口またはお電話で!!





2021 サン・リフレ函館

文化・教養講座

# 受講生募集

## 小・中学生硬式卓球教室

小・中学生を対象とした教室で、卓球の楽しさ、  
技術向上をはかる教室です。  
講師が親切丁寧に指導します。

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| 主 催     | サン・リフレ函館                                         |
| 開 講 期 間 | 毎週水曜日 令和3年5月12日～令和4年3月30日<br>計40回 ※開催日程については裏面参照 |
| 時 間     | 18:30～20:30                                      |
| 会 場     | サン・リフレ函館                                         |
| 講 師     | 白鳥 修 氏<br>函館卓球協会副理事長                             |
| 定 員     | 25名                                              |
| 受 講 料   | 年間 24,000円                                       |



(年間一括納入しない方は、5月、11月の開催初日に12,000円ずつ分割にてお支払いいただくことも可能です。  
また、一度納入いただいた受講料は原則返金いたしませんのでご了承ください。)

|        |                                                  |
|--------|--------------------------------------------------|
| 申込み方法  | サン・リフレ函館の窓口または電話で受付けます<br>＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝ |
| 用意するもの | ラケット<br>運動しやすい服装、運動靴（屋内用）                        |

～募集期間～

**2021年4月2日(金)～4月16日(金)**

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

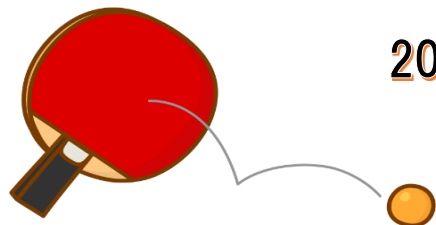
**サン・リフレ函館**

函館市大森町2番14号

函館市勤労者総合福祉センター

**電話：0138-23-2556**

お申込み方法：サン・リフレ函館の窓口またはお電話で!!



2021 サン・リフレ函館

文化・教養講座

受講生募集

# ラージボール健康卓球教室

卓球で心地良い汗を流しながら、あわせて技術を  
習得できるように個別指導します。

また、しりとりをしながら練習を行うなど、  
楽しみながら脳の活性化と身体の健康維持をはかります。

主 催  
開 講 期 間

サン・リフレ函館

毎週金曜日 令和3年5月7日～令和3年12月24日

計30回 ※開催日程については裏面参照

時 間  
会 場  
講 師

10:00～12:00

サン・リフレ函館

笹浪 博義 氏

函館卓球協会顧問

白鳥 修 氏

函館卓球協会副理事長



定 員

36名

※80歳以上の方は要相談。団体行動ができる方を対象とします。

受 講 料

年間 15,000円

(年間一括納入しない方は、5月、9月の開催初日に7,500円ずつ分割にてお支払いいただくことも可能です。  
また、一度納入いただいた受講料は原則返金いたしませんのでご了承ください。)

申込み方法

サン・リフレ函館の窓口または電話で受付けます

＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝

用意するもの

ラケット

運動しやすい服装、運動靴（屋内用）

～募集期間～

2021年4月2日(金)～4月16日(金)

※定員に達した場合は、募集を締め切ります。また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

函館市勤労者総合福祉センター

電話：0138-23-2556

お申込み方法：サン・リフレ函館の窓口またはお電話で!!