



2022 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1本で簡単にはじめられ、初歩の方も基礎から学べます。
また、写真などから下絵をおこし、作品に仕上げる過程を学ぶことで
オリジナル作品を作れます。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4年5月4日～令和4年11月16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～

2022年4月2日(土)～4月16日(土)

※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!!



2022 サン・リフレ函館

文化・教養講座

春夏期

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4年5月10日～令和4年9月20日

計12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
申込み方法

12名

7,200円

サン・リフレ函館の窓口または電話で受け付けます
＝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
備考

運動しやすい服装、運動靴（屋内用）

10月～12月には3ヶ月の短期集中講座を予定しております。申込受付は秋頃となります。

～募集期間～

2022年4月2日(土)～4月16日(土)

※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。

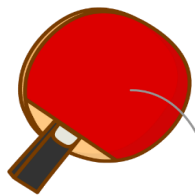
サン・リフレ函館

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!!



2022 サン・リフレ函館

文化・教養講座

春夏期

受講生募集

ラージボール健康卓球教室

ラリーの続きやすいラージボール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4年5月6日～令和4年9月30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

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
申し込み方法

12,000円

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）

備考

10月～3月までの秋冬講座も予定しております。

申込受付は秋頃となります。

～募集期間～

2022年4月2日(土)～4月16日(土)

※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!!



2022 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4年5月13日～令和5年3月17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 10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。)

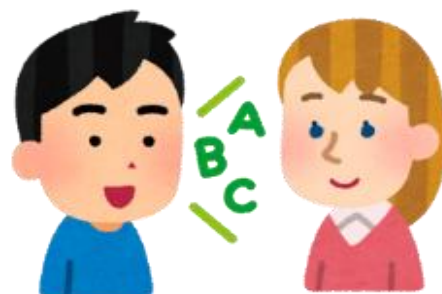
申込み方法

サン・リフレ函館の窓口または電話で受け付けます

＝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～

2022年4月2日(土)～4月16日(土)

※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!!



2022 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。また、好きな言葉・文字などを自分らしく表現する方法を学びます。

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4年5月3日～令和5年2月21日 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 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 ＝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) 用紙、新聞紙

～募集期間～

2022年4月2日(土)～4月16日(土)

※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!!

水彩画教室

年間コース



受講生募集



主催 日 サン・リフレ函館（函館市勤労者総合福祉センター）
開講 日 毎週 水曜日（13:00～16:00）

※第1回目は4月13日開講

祝日と重なった場合は休講します

期 間 4月～翌年3月

会 場 サン・リフレ函館（2階工芸実習室）

講 師 寺岡 弘子 氏
（北海道水彩画会会員・赤光社美術協会会員）

定 員 16名

受 講 料 年間 32,000円

教材費 3ヶ月 500円

（年間一括納入しない方は、4月・7月・10月・1月の年4回各月の開催初日に3ヶ月分8,000円を分割にて徴収いたします。また、一度納入いただいた受講料は返却いたしませんのでご了承ください。）

受 付 期 間 3月16日（水）～3月31日（木）

申込み方法 サン・リフレ函館の窓口または電話で受け付けます
＝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 現在持っている画材道具
初めてのの方は講師と相談してからご用意ください



☆ お問い合わせ先 ☆

サン・リフレ函館

（函館市勤労者総合福祉センター）

函館市大森町2番14号

電話 23-2556



水彩画教室

夜間コース

受 講 生 募 集

主催 日 サン・リフレ函館（函館市勤労者総合福祉センター）
開講 水曜日夜間(18:30～20:30)

※第1回目は5月11日開講

期 間 5月～9月 全15回

会 場 サン・リフレ函館

講 師 加藤 寛之 氏

新制作協会絵画部協友
全道美術協会会員



定 員 9名

受 講 料 13,500円

5月の開講初日にお支払いいただきます

（一度納入いただいた受講料は返却いたしませんのでご了承ください。）

受 付 期 間 4月2日(土)～4月16日(土)

申込み方法 サン・リフレ函館の窓口または電話で受け付けます
＝先着順に受付、定員になり次第締め切ります＝

用意するもの 現在持っている画材道具

初めてのの方は講師と相談してからご用意ください



☆ お問い合わせ先 ☆

サン・リフレ函館

(函館市勤労者総合福祉センター)

函館市大森町2番14号

電話 23-2556