

2024 サン・リフレ函館

文化・教養講座

サステナブル（持続可能） 快適フィットネス教室 【後期】

椅子に座って
できる

ウォーキング
フォームの改善

認知機能向上
コグニエアロ

はこだて
賛歌体操

貯筋体操

体力測定

インターバル
速歩

姿勢改善

日常生活を快適に過ごすための体力づくりを指導します。
難しすぎず、簡単すぎない運動を飽きずに続けられるよう
サポートします。一緒に健康寿命を伸ばしましょう！

主 催 サン・リフレ函館
開 講 日 月曜日（14：00～15：00） ※開催日程については裏面参照
令和6年10月～令和7年3月 20回
会 場 サン・リフレ函館
講 師 原崎 千鶴子 氏
フィットネススタジオ ジョイ主宰
NPO法人北海道健康づくり協会理事
定 員 30名
受 講 料 14,000円 ※受講料は開講初日にお支払いいただきます。また、一度納入いただいた受講料は返却しませんのでご了承ください。
申 込 方 法 サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受付けます
用意するもの 運動しやすい服装、運動靴（室内用）

募 集 期 間 **令和6年9月2日（月）～9月15日（日）**
※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
電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

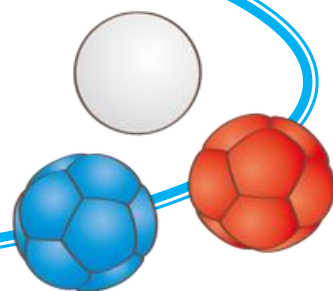
快適フィットネス教室 申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	申込期	サン・リフレ使用欄	
	後期	受付日 令和 年 月 日	受付者

後期

ボッチャ

受講生募集



パラリンピックで一躍話題となったボッチャ。年齢や男女の区別なく、誰もが参加できます。新しいスポーツであるボッチャのルールを覚えるとともに、仲間でコミュニケーションをとりながら一緒に楽しみませんか。初めての方ももちろん、大歓迎です！

主催
開講日

サン・リフレ函館

原則毎月第2・第4水曜日 ※開催日程は裏面参照

令和6年10月～令和7年3月 全12回

時
会
講
間
場
師

10:00～12:00

サン・リフレ函館

林 敏雄 氏

北海道ボッチャ協会 登録審判員

日本ボッチャ協会 サポーター（普及員）

函館人権擁護委員連合会 事務局長

定
受
講
員
料

12名

8,400円

受講料は開講日初日に徴収します。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。

用意するもの

運動しやすい服装

運動靴（屋内用）

申込方法

サン・リフレ函館の窓口または電話で受け付けます

※先着順で受付し、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。

申込期間

令和6年9月2日（月）～9月15日（日）



函館市勤労者総合福祉センター

函館市大森町2番14号

サン・リフレ函館**電話：0138-23-2556**

FAX 0138-23-3225

ボッチャ（後期） 申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	サン・リフレ使用欄		
（ ）	受付日 令和6年 月 日	：	受付者

2024 サン・リフレ函館

文化・教養講座



後 期



受講生募集

健康卓球教室

スピード感のある硬式卓球を、ゲームを楽しみつつ、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、脳の活性化と身体の健康維持をはかります。

主 催 サン・リフレ函館
開 講 日 毎週金曜日 令和6年10月～令和7年3月
計20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 白鳥 修 氏
函館卓球協会副理事長

定 員 30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 14,000円

（受講料は開講初日に徴収いたします。なお、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）

申 込 方 法 サン・リフレ函館の窓口または電話で受付けます

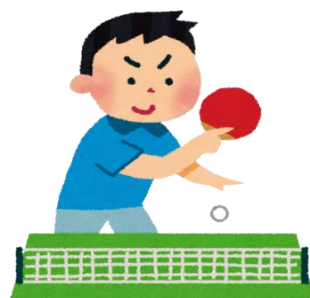
※先着順で受付し、定員に達した場合は募集を締め切ります。
また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

用意するもの ラケット、運動しやすい服装、運動靴（屋内用）

申 込 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＝

申 込 期 間 令和6年9月2日（月）～9月15日（日）



函館市勤労者総合福祉センター

函館市大森町2番14号

サン・リフレ函館

電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

健康卓球（後期） 申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	サン・リフレ使用欄		
（ ）	受付日 令和6年 月 日	受付者	



2024 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6年10月8日～令和6年11月26日

計8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

5,600円 (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)

サン・リフレ函館の窓口または電話で受け付けます

※定員以上に申込のあった場合は抽選といたします。
また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

用意するもの

運動しやすい服装、運動靴(屋内用)

申込期間

令和6年9月2日(月)～9月15日(日)



函館市勤労者総合福祉センター

サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

電話:0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

健康ストレッチヨガ教室 申込書

氏名(フリガナ)	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	サン・リフレ使用欄		
()	受付日 令和6年 月 日 :	受付者	

後 期

プライベートピアノ/ レッスン

「昔、習いたいと思っていたピアノ」「あこがれの曲を弾いてみたい」そんなあなたへ、30分個人レッスンで今からピアノをはじめてみませんか。ひとりひとりのレベルに合わせて指導しますので、まったくの初心者の方も大歓迎です！



開 講 期 間 令和6年10月～令和7年3月（全12回）
原則木曜日 ※開催日程については裏面参照

時 間 午前（10時～12時の間で30分）

午後（1時～3時の間で30分）

※開催時間は申込受付後、個別に案内いたします

会 講 場 所 サン・リフレ函館 音楽室

下中 美千代 氏

函館大谷高等学校 音楽講師

武蔵野音楽大学 ピアノ科卒業

定 員 8名

※定員以上に申し込みのあった場合は抽選といたします。
また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

受 講 料 18,000円

（受講料は開講初日に徴収します。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 方 法 サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受付

申 込 期 間 令和6年9月2日（月）～9月15日（日）



勤労者総合福祉センター

主催：サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

プライベートピアノレッスン申込書

氏名（フリガナ）		住所		性別	年齢
		〒		男・女	
		TEL ()			
レッスン希望の曜日と時間帯を○で囲んでください				サン・リフレ使用欄	
第1希望	木曜日	午前	午後	受付日 令和6年 月 日	受付者
第2希望	木曜日	午前	午後	:	



2024 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

火曜日 ※開催日程については裏面参照

全30回 令和6年4月～11月

時
会
講
場
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
受
講
員
料

12名

21,000円

(年間一括納入しない方は、4月、8月の開催初日に10,500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。)

申込方法

サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受付けます

※定員以上に申込のあった場合は抽選といたします。

また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

申込期間
備考

令和6年3月2日(土)～3月15日(金)

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。



函館市勤労者総合福祉センター

函館市大森町2番14号

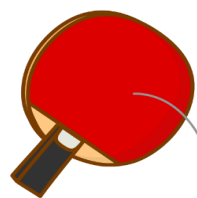
サン・リフレ函館

電話:0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

健康ストレッチヨガ(前期)申込書

氏名(フリガナ)	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	サン・リフレ使用欄		
()	受付日 令和6年 月 日 :	受付者	



前期



受講生募集

健康卓球教室

スピード感のある硬式卓球を、ゲームを楽しみつつ、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、脳の活性化と身体健康維持をはかります。

主 催
開 講 日

サン・リフレ函館

金曜日 ※開催日程については裏面参照

全20回 令和6年4月～令和6年9月

時 間
会 場
講 師

10:00～12:00

サン・リフレ函館

白鳥 修 氏

函館卓球協会副理事長

米塚 ちづ子 氏



定 員

30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
用意するもの

14,000円 (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)

ラケット

運動しやすい服装、運動靴(屋内用)

申 込 方 法

サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAX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＝

申 込 期 間
備 考

令和6年3月2日(土)～3月15日(金)

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。



函館市勤労者総合福祉センター

サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

電話:0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

健康卓球(前期)申込書

氏名(フリガナ)	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	サン・リフレ使用欄		
()	受付日 令和6年 月 日 :	受付者	



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 サン・リフレ函館

開 講 日 金曜日 ※開催日程は裏面参照

全36回 令和6年4月～令和7年3月

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

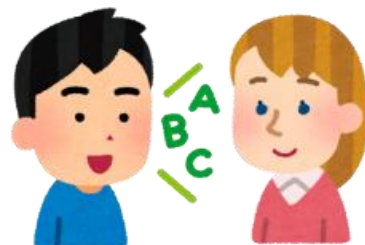
会 場 サン・リフレ函館

講 師 佐々木 園子 氏

英会話塾講師

定 員 各15名

受 講 料 年間 25,200円



(年間一括納入しない方は、4月、10月の開催初日に12,600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。)

用意するもの 筆記用具、(持っていれば英和辞典)

申 込 方 法 サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受付
＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝

申 込 期 間 令和6年3月2日(土)～3月15日(金)



函館市勤労者総合福祉センター

函館市大森町2番14号

サン・リフレ函館

電話:0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

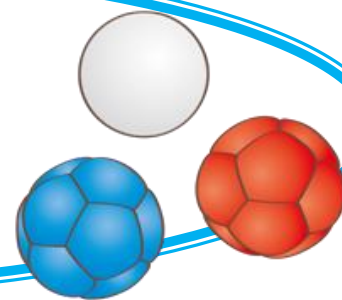
日常の英会話 申込書

氏名(フリガナ)	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	申込コース	サン・リフレ使用欄	
	昼間コース・夜間コース 初歩Ⅰ・初歩Ⅱ	受付日 令和6年 月 日 :	受付者

前期

ボッチャ

受講生募集



パラリンピックで一躍話題となったボッチャ。年齢や男女の区別なく、誰もが参加できます。新しいスポーツであるボッチャのルールを覚えるとともに、レクリエーションボッチャも行いますので楽しみながらゲームができます。初めての方ももちろん、大歓迎です！

主 催
開 講 日

サン・リフレ函館
水曜日 ※開催日程は裏面参照
全12回 令和6年4月～9月

時 間
会 場
講 師

10:00～12:00
サン・リフレ函館
林 敏雄 氏

定 員
受 講 料

12名
8,400円
※開講日初日にお支払いいただきます

用意するもの

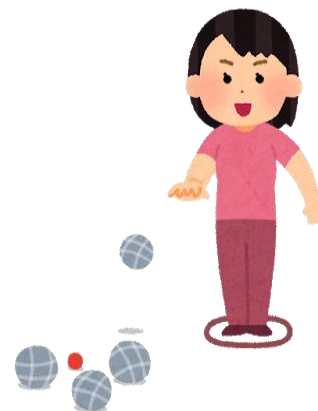
運動しやすい服装
運動靴（屋内用）

申込方法

サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受け付けます
※先着順で受付し、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。

申込期間
備 考

令和6年3月2日（土）～3月15日（金）
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。



函館市勤労者総合福祉センター

サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

ボッチャ（前期）申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	〒		
電話番号	サン・リフレ使用欄		
	受付日 令和6年 月 日	：	受付者

水彩画教室

受講生募集

年間コース



主 催	サン・リフレ函館（函館市勤労者総合福祉センター）
開 講 日	水曜日 全40回 令和6年4月～翌年3月 ※開催日程は裏面参照
時 間	13:00～16:00
会 場	サン・リフレ函館（2階工芸実習室）
講 師	大山 栄子 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 36,000円 ※開講初日にお支払いいただきます 教材費 500円（3ヶ月） （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9,000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。）
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
申 込 方 法	サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受付 ＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝
申 込 期 間	令和6年3月2日（土）～3月15日（金）



函館市勤労者総合福祉センター

函館市大森町2番14号

サン・リフレ函館**電話：0138-23-2556**

FAX 0138-23-3225

水彩画（年間コース） 申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	〒		
電話番号	サン・リフレ使用欄		
	受付日 令和6年 月 日	：	受付者



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 日	火曜日 ※開催日程については裏面参照 全40回 令和6年4月～令和7年1月
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 28,000円



(年間一括納入しない方は、4月、8月の開催初日に14,000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。)

用意するもの 書道セット（小筆・すずり・墨汁）
用紙、新聞紙

申込方法 サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAX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＝

申込期間 令和6年3月2日（土）～3月15日（金）



函館市勤労者総合福祉センター

サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

楽しい書道と実用毛筆 申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	〒		
電話番号	サン・リフレ使用欄		
()	受付日 令和6年 月 日	:	受付者



受講生募集 切り絵



カッター1本で簡単にはじめることができる切り絵。手先を使うことで脳の活性化もできます。
同じ教材から切り出しても、それぞれ選んだ色を背景に入れることで受講生のオリジナル作品ができます。
今回は初心者から中級者までを対象に募集いたします。

主 催 サン・リフレ函館
開 講 日 水曜日 ※開催日程については裏面参照
時 間 全24回 令和6年4月～11月
会 場 10:00～12:00
講 師 サン・リフレ函館 (2階工芸実習室)
船木 逸子 氏
定 員 はこだて切り絵愛好会講師
受 講 料 18名
年間 16,800円 ※開講初日にお支払いいただきます



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
申 込 方 法 サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAX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＝
申 込 期 間 令和6年3月2日(土)～3月15日(金)

函館市勤労者総合福祉センター

函館市大森町2番14号



サン・リフレ函館

電話:0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

切り絵 申込書

氏名(フリガナ)	住所	性別	年齢
	〒		
電話番号	サン・リフレ使用欄		
	受付日 令和6年 月 日	受付者	

水彩画教室

短期コース

受講生募集



油絵を専門とする講師が指導しますので水彩画の形に縛られずに自由に絵を描くことができます。
半年間の講座で絵を1枚仕上げることを目標に、気軽に始めてみませんか。

主 催 サン・リフレ函館（函館市勤労者総合福祉センター）
開 講 日 毎月第2・第4土曜日

令和6年4月～9月 全12回

開講日 4月13日 ※開催日程は裏面参照

時 間 14:00 ～ 16:00
場 所 サン・リフレ函館（2階工芸実習室）
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 12,000円

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）

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

申込方法 サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受付
＝先着順で受付、定員になり次第締め切ります＝

申込期間 令和6年3月2日（土）～3月15日（金）



函館市勤労者総合福祉センター

サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

水彩画（短期コース） 申込書

氏名（フリガナ）	住所 〒	性別	年齢
電話番号	サン・リフレ使用欄		
	受付日 令和6年 月 日	：	受付者

前期

今からはじめよう！ プライベートピアノ/ レッスン

「昔、習いたいと思っていたピアノ」「あこがれの曲を弾いてみたい」そんなあなたへ、30分個人レッスンで今からピアノをはじめてみませんか。ひとりひとりのレベルに合わせて指導しますので、まったくの初心者の方も大歓迎です！



開講期間 令和6年4月～9月（全12回） ※開催日程については裏面参照

木曜日コース 4月11日 開講

金曜日コース 4月 5日 開講

時間 午前（10時～12時の間で30分）

午後（1時～3時の間で30分）

※開催時間は申込受付後、個別に案内いたします

会場 サン・リフレ函館 音楽室

下中 美千代 氏

函館大谷高等学校 音楽講師

武蔵野音楽大学 ピアノ科卒業

定員 各曜日コース 最大8名

※定員以上に申し込みのあった場合は抽選といたします。
また、応募が少ないときは開講できない場合もあります。

受講料 18,000円

（受講料は開講初日に徴収します。年間一括納入しない方は、4月、6月の開催初日に9,000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。）

申込方法 サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受付

申込期間 令和6年3月2日（土）～3月15日（金）



勤労者総合福祉センター

主催：サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

プライベートピアノレッスン申込書

氏名（フリガナ）		住所		性別	年齢
		〒		男・女	
		TEL ()			
レッスン希望の曜日と時間帯を○で囲んでください				サン・リフレ使用欄	
第1希望	木・金	午前	午後	受付日 令和6年 月 日	受付者
第2希望	木・金	午前	午後		

書道で自分を表現しよう！ 創作書道を楽しむ

書道とは筆を使って「形の整った文字」を「半紙」に書くことをイメージする方は多いのではないのでしょうか。その先に自分を表現する手段としての書道があるのはご存知ですか？

この講座では、詩や文字、文章などを自分らしく表現する方法を学び、実際に大型作品を制作します。古来から続く書の魅力を再発見しましょう！

主 開	催 講 日	勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館） 毎月第1金曜日 令和6年4月～令和7年3月 計12回 ※開催日程については裏面参照 開講日 4月5日
時 会 講	間 場 師	午前10時～12時 サン・リフレ函館 工芸実習室 中田 清美 氏 北海道書道展会友
定	員	9名



※先着順で受付し、定員に達した場合は募集を締め切ります。
また応募人数が少ない場合は開講できないことがあります。

受 講 料	10,800円（受講料は開講日初日に徴収します）
用 意 す る も の	書道セット
申 込 方 法	サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受付
申 込 期 間	令和6年3月2日（土）～3月15日（金）



函館市勤労者総合福祉センター

サン・リフレ函館

函館市大森町2番14号

電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

創作書道を楽しむ 申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	サン・リフレ使用欄		
	受付日 令和6年 月 日	：	受付者

2024 サン・リフレ函館

文化・教養講座

サステナブル（持続可能） 快適フィットネス教室

椅子に座って
できる
ゆるHIIT

ウォーキング
フォームの改善

認知機能向上
コグニエアロ

はこだて
賛歌体操

貯筋体操

体力測定

インターバル
速歩

姿勢改善

日常生活を快適に過ごすための体力づくりを指導します。
難しすぎず、簡単すぎない運動を飽きずに続けられるよう
サポートします。一緒に健康寿命を伸ばしましょう！

主 催 サン・リフレ函館
開 講 日 月曜日（14：00～15：00） ※開催日程については裏面参照
前期：令和6年4月～9月 20回
後期：令和6年10月～3月 20回
会 場 サン・リフレ函館
講 師 原崎 千鶴子 氏
フィットネススタジオ ジョイ主宰
NPO法人北海道健康づくり協会理事
定 員 各期30名
受 講 料 各期14,000円 ※受講料は開講初日にお支払いいただきます。また、一度納入いただいた受講料は返却しませんのでご了承ください。
申 込 方 法 サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受付けます
用意するもの 運動しやすい服装、運動靴（室内用）

募 集 期 間

前期：令和6年3月2日（土）～3月15日（金）

後期：令和6年9月2日（月）～9月15日（日）



※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
電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

快適フィットネス教室 申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	〒	男・女	
電話番号	申込期	サン・リフレ使用欄	
	前期 ・ 後期	受付日 令和6年 月 日	受付者