

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！



主催日 函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館）
令和7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10日開講

金曜日コース 4月4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 各時間帯 1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7年4月1日（火）～4月18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

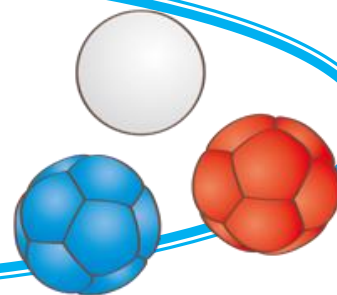
プライベートピアノレッスン申込書

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7年 月 日	受付者
第2希望	木・金	午前	午後	:	

春夏期

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、簡単ルールの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

主 催 函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館）
開 講 日 水曜日 ※開催日程は裏面参照

全12回 令和7年4月～9月

時 間 10:00～12:00

会 場 サン・リフレ函館

講 師 林 敏雄 氏

日本ボッチャ協会審判員
 日本モルック協会指導員
 函館人権擁護委員連合会 事務局長

定 員 12名

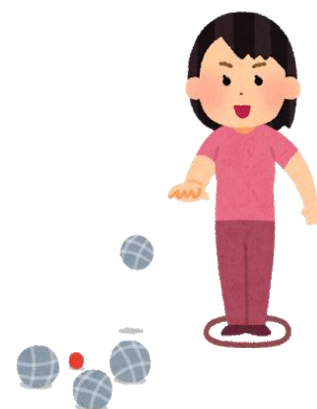
受 講 料 8,400円

※受講料は開講初日にお支払いいただけます。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。

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 令和7年4月1日（火）～4月18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

ボッチャ 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7年 月 日	:	受付者



2025 サン・リフレ函館

文化・教養講座

受講生募集

よくばり健康教室

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 函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館）

開講期間 火曜日 ※開催日程については裏面参照

全30回 令和7年4月～11月

時間 10:00～11:30

会場 サン・リフレ函館

講師 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 12名

受講料 21,000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7年4月1日（火）～4月18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

よくばり健康教室

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7年 月 日	:	受付者



受講生募集

日常の英会話

昼間
・ コース
夜間

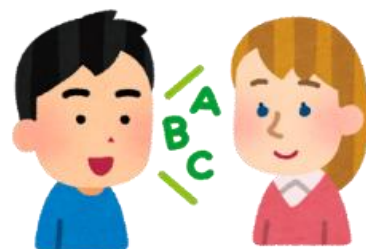
英会話が初めての方も、みんなで楽しみながら、家庭や旅行の話など実生活で生かせる
「やさしい英会話」を指導します。

※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 函館市勤労者総合福祉センター（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7年4月～令和8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
 ※開催時刻は変更になる場合があります。

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 25,200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。

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7年4月1日（火）～4月18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

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	サン・リフレ使用欄		
()	受付日 令和7年 月 日	：	受付者

2025 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 函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館）
開講日 月曜日（14：00～15：00）
令和7年4月～9月 20回（※開催日程については裏面参照）
会場 サン・リフレ函館 アリーナ
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で受け付けます
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7年4月1日（火）～4月18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
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	サン・リフレ使用欄		
	受付日 令和7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7年4月～令和8年1月
- 時間** 10:00～12:00
- 会場** サン・リフレ函館 工芸実習室
- 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



※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。

- 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** 令和7年4月1日（火）～4月18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

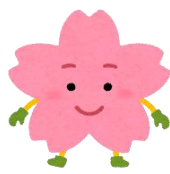
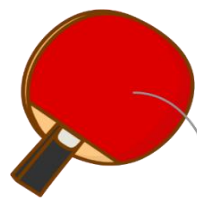
サン・リフレ函館

電話：0138-23-2556

FAX 0138-23-3225

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7年 月 日	:	受付者



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 催日 函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館）
毎週金曜日 令和7年4月～9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 アリーナ
講師 白鳥 修 氏

函館卓球協会副理事長

米塚 つち子 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 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。
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、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7年4月1日（火）～4月18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

健康卓球 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7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 開	講 日	函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館） 毎月第2・第4土曜日 令和7年4月～9月 全12回 初回開講日 4月12日 ※開催日程は裏面参照
時 会 講	間 場 師	14:00 ～ 16:00 サン・リフレ函館（2階工芸実習室） 加藤 寛之 氏 新制作協会絵画部協友 全道美術協会会員
定 受	員 講 料	9名（先着順に受付、定員になり次第締め切ります） 12,000円 <small>※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。</small>



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
申 込 期 間	令和7年4月1日（火）～4月18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（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7年 月 日	:	受付者

水彩画教室

受講生募集



主催	催	函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館）
開講	日	水曜日 全40回 令和7年4月～令和8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 ※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。 教材費 500円（3ヶ月）
用	意	するもの 現在持っている画材道具 初めて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
申	込	期 間 令和7年4月1日（火）～4月18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7年 月 日	：	受付者

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をご存知ですか？

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！

主催 函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館）
開講日 毎月第1金曜日 令和7年4月～令和8年3月
 計12回 ※開催日程については裏面参照

時間 午前10時～12時
会場 サン・リフレ函館 工芸実習室
講師 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。

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7年4月1日（火）～4月18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

創作書道を楽しむ 申込書

氏名（フリガナ）	住所	性別	年齢
	T	男・女	
電話番号	サン・リフレ使用欄		
	受付日 令和7年 月 日	：	受付者