

2026 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8年4月～令和9年3月 40回（※開催日程は裏面参照）  
会場 サン・リフレ函館 アリーナ  
講師 原崎 千鶴子 氏  
NPO法人北海道健康づくり協会理事  
フィットネススタジオ ジョイ主宰

定員 30名  
受講料 32,000円（3ヶ月分×4回払い）  
受講料は4・7・10・1月の初めに徴収します。返金はでき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、底が白い運動靴（室内用）

募集期間 **令和8年3月3日(火)～3月17日(火)**

※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8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「快適フィットネス教室」  
2026年度 開講スケジュール

原則火曜日

月	1回目	2回目	3回目	4回目	月回数
4月	13日	20日	27日		3
5月	11日	18日	25日		3
6月	1日	8日	15日	22日	4
7月	6日	13日	27日		3
8月	3日	10日	17日	24日	4
9月	7日	14日	28日		3
10月	5日	19日	26日		3
11月	2日	9日	16日	30日	4
12月	7日	14日	21日		3
1月	11日	18日	25日		3
2月	1日	8日	15日	22日	4
3月	1日	8日	15日		3
合計					40

# 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** 函館市勤労者総合福祉センター（サン・リフレ函館）
- 開講日** 令和8年4月～令和9年3月（全24回）※開催日程は裏面参照  
木曜日コース 4月9日開講  
金曜日コース 4月3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（2階 音楽室）
- 講師** 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8名（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** 42,000円（4ヶ月分×3回払い）  
（受講料は4・8・12月の初回に徴収します。返金はでき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8年3月3日（火）～3月17日（火）



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8年 月 日	受付者
第2希望	木・金	午前	午後		

文化・教養講座「プライベートピアノレッスン」  
2026年度 開講スケジュール

木曜コース

月	1回目	2回目	3回目	月回数
4月	9日	23日		2
5月	14日	28日		2
6月	11日	25日		2
7月	9日	23日		2
8月	6日	27日		2
9月	10日	24日		2
10月	8日	22日		2
11月	12日	26日		2
12月	10日	19日*	20日※	2
1月	14日	28日		2
2月	11日	25日		2
3月	11日	25日		2
合計				24

※発表日：日曜日 \*土曜日

# 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8年4月～令和9年3月（全24回）※開催日程は裏面参照

木曜日コース 4月9日開講

金曜日コース 4月3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（2階 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8名（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 42,000円（4ヶ月分×3回払い）  
（受講料は4・8・12月の初めに徴収します。返金はでき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8年3月3日（火）～3月17日（火）



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8年 月 日	受付者
第2希望	木・金	午前	午後		

文化・教養講座「プライベートピアノレッスン」  
2026年度 開講スケジュール

金曜コース

月	1回目	2回目	3回目	月回数
4月	3日	17日		2
5月	8日	22日		2
6月	5日	19日		2
7月	3日	17日	31日	3
8月	21日			1
9月	4日	18日		2
10月	2日	16日		2
11月	6日	20日		2
12月	4日	18日	20日※	2
1月	8日	22日		2
2月	5日	19日		2
3月	5日	19日		2
合計				24

※発表日：日曜日



## 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）  
 開講日 毎週金曜日 令和8年4月～令和9年3月  
 計40回 ※開催日程は裏面参照

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 32,000円（3ヶ月分×4回払い）  
 受講料は4・7・10・1月の初回に徴収します。返金でき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、底の白い運動靴（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8年3月3日（火）～3月17日（火）



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8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「健康卓球教室」  
2026年度 開講スケジュール

原則金曜日

月	1回目	2回目	3回目	4回目	月回数
4月	10日	17日	24日		3
5月	15日	22日	29日		3
6月	5日	12日	19日	26日	4
7月	3日	10日	17日	24日	4
8月	21日	28日			2
9月	4日	11日	18日	25日	4
10月	2日	16日	23日	30日	4
11月	6日	13日	20日	27日	4
12月	4日	11日	18日		3
1月	15日	22日	29日		3
2月	5日	12日	19日		3
3月	5日	12日	19日		3
合計					40

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8年4月～令和9年3月  
 計12回 ※開催日程は裏面参照

**時** 午前10時～12時  
**会** サン・リフレ函館（2階 工芸実習室）  
**講** **場**  
**師** 中田 清美 氏  
 北海道書道展会友

**定員** 10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** 12,000円  
 ※受講料は開講初日にお支払いいただきます。返金はでき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）

**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8年3月3日（火）～3月17日（火）



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
	〒	男・女	
電話番号	サン・リフレ使用欄		
	受付日 令和8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「創作書道」  
2026年度 開講スケジュール

原則月の最初の金曜日

月	開講日	月	開講日
4月	3日	10月	2日
5月	1日	11月	6日
6月	5日	12月	4日
7月	3日	1月	8日
8月	7日	2月	5日
9月	4日	3月	5日
合計			12

# 水彩画教室

年間コース

## 受講生募集



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 全40回 令和8年4月～令和9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 40,000円（3ヶ月分×4回払い） 受講料は4・7・10・1月の初回に徴収します。返金はできませんのでご了承ください。 教材費 500円（3ヶ月ごとに）
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8年3月3日（火）～3月17日（火）



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8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「水彩画教室（年間コース）」  
2026年度 開講スケジュール

原則水曜日

月	1回目	2回目	3回目	4回目	月回数
4月	8日	15日	22日		3
5月	13日	20日	27日		3
6月	3日	10日	17日	24日	4
7月	1日	8日	22日		3
8月	5日	19日	26日		3
9月	2日	9日	16日		3
10月	7日	14日	21日	28日	4
11月	4日	11日	18日	25日	4
12月	2日	9日	16日		3
1月	13日	20日	27日		3
2月	3日	10日	17日	24日	4
3月	10日	17日	24日		3
合計					40

# 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。  
半年間の講座で仕上げた絵を展示発表することを目標に、気軽に始めてみませんか。

主 開	催 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8年4月～9月 全12回 初回開講日 4月11日 ※開催日程は裏面参照
時	間	13:00 ～ 16:00 ※今年度から1回2時間から3時間になりました
会 講	場 師	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	10名（先着順に受付、定員になり次第締め切ります） 24,000円（3ヶ月分×2回払い） 受講料は4・7月の初回に徴収します。返金はでき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	申 込 期 間	サン・リフレ函館の窓口、電話またはFAXで受付 令和8年3月3日（火）～3月17日（火）



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8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「水彩画教室（短期コース）」  
2026年度 開講スケジュール

原則第二、第四土曜日

月	1回目	2回目	月回数
4月	11日	25日	2
5月	9日	23日	2
6月	13日	27日	2
7月	11日	25日	2
8月	8日	22日	2
9月	12日	26日	2
合計			12



# 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 ※開催日程は裏面参照

全46回 令和8年4月～令和9年3月

**時間** 10:00～12:00

**会場** サン・リフレ函館（2階 工芸実習室）

**講師** 中田 清美 氏

北海道書道展会友

**定員** 20名

**受講料** 年間 36,800円（3ヶ月分×4回払い）

受講料は4・7・10・1月の初回に徴収します。返金はでき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8年3月3日（火）～3月17日（火）



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8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「楽しい書道と実用毛筆」  
2026年度 開講スケジュール

原則火曜日

月	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	月回数
4月	7日	14日	21日	28日		4
5月	12日	19日	26日			3
6月	2日	9日	16日	23日	30日	5
7月	7日	14日	21日	28日		4
8月	4日	18日	25日			3
9月	1日	8日	15日	29日		4
10月	6日	13日	20日	27日		4
11月	10日	17日	24日			3
12月	1日	8日	15日	22日		4
1月	5日	12日	19日	26日		4
2月	2日	9日	16日			3
3月	2日	9日	16日	23日	30日	5
合計						46



# 受講生募集

# 日常の英会話



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8年4月～令和9年3月

**時間** 初歩Ⅰ 13:30～14:30

初歩Ⅱ 14:45～15:45

※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（2階 小会議室）

**講師** 佐々木 園子 氏

英会話塾講師（米国移住歴有）

**定員** 15名

**受講料** 30,000円（4ヶ月分×3回払い）

受講料は4・8・12月の初回に徴収します。返金でき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）

★教材はこちらで用意いたします。

**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8年3月3日（火）～3月17日（火）



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	サン・リフレ使用欄		
( )	受付日 令和8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「日常の英会話」  
2026年度 開講スケジュール

原則金曜日

月	1回目	2回目	3回目	4回目	月回数
4月	10日	17日	24日		3
5月	8日	15日	29日		3
6月	12日	19日	26日		3
7月	3日	10日	17日	24日	4
8月	21日	28日			2
9月	4日	11日	25日		3
10月	2日	16日	23日	30日	4
11月	6日	13日	20日		3
12月	4日	11日	18日		3
1月	15日	22日	29日		3
2月	12日	19日	26日		3
3月	5日	12日			2
合計					36



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

**時 間** 全24回 令和8年4月～令和9年3月  
9：30～11：30  
**会 場** サン・リフレ函館  
**講 師** 林 敏雄 氏

日本ボッチャ協会ランブオペレーター  
日本ボッチャ協会D級審判員  
日本ボッチャ協会サポーター  
日本モルック協会指導員  
函館人権擁護委員



**定 員** 18名  
**受 講 料** 20,000円（6ヶ月分×2回払い）  
受講料は4・10月の初回に徴収します。返金はでき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、底の白い運動靴（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8年3月3日（火）～3月17日（火）



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 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8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「ボッチャ」  
2026年度 開講スケジュール

原則第一、第三水曜日

月	1回目	2回目	月回数
4月	1日	8日(第二)	2
5月	13日(第二)	20日	2
6月	3日	17日	2
7月	1日	15日	2
8月	5日	19日	2
9月	2日	16日	2
10月	7日	28日(第四)	2
11月	4日	18日	2
12月	2日	16日	2
1月	13日(第二)	27日(第四)	2
2月	3日	17日	2
3月	3日	17日	2
合計			24

# 健康マージャン

## 受講生募集



飲まない！賭けない！吸わない！  
で、楽しく脳を使って『認知症予防』

- 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8年4月～令和9年3月
- 時** 10:00～12:00
- 会場** サン・リフレ函館（2階 和室研修室）
- 講師** 柳本 富夫 氏  
シルバー健康マージャンの会会長
- 定員** 10名  
◆初心者歓迎！
- 受講料** 28,800円（3ヶ月分×4回払い）  
受講料は4・7・10・1月の初回に徴収します。返金はできませんのでご了承ください。
- 用意するもの** 筆記用具、ノート
- 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8年3月3日（火）～3月17日（火）



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

健康マージャン 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8年 月 日	受付者	

文化・教養講座「健康マージャン」  
2026年度 開講スケジュール

原則金曜日

月	1回目	2回目	3回目	4回目	月回数
4月	10日	17日	24日		3
5月	7日*	14日*	28日*		3
6月	12日	19日	26日		3
7月	3日	10日	17日	31日	4
8月	7日	21日	28日		3
9月	4日	11日	18日	25日	4
10月	9日	16日	23日		3
11月	6日	13日	20日		3
12月	4日	11日	18日		3
1月	15日	22日			2
2月	5日	12日	19日		3
3月	5日	12日			2
合計					36

\*木曜日