講座名	講師	講座内容	PR 文	連絡先
サンドブラスト体験教室　初級 第火曜日 午前 10 時～午後 2 時	杉村正人	グラスに名入れや簡単な模様を彫刻します。	高圧の空気で砂をふきつけてグラスに名入れをします。自分だけのオリジナルのグラスを作りましょう。	杉村正人 090-7644-2316
きつけ教室 第 3 土曜日 午前 10 時～午後 12 時	橋本祐子 函館和装研究会教授	ゆかた、 普段着、正装、振袖まで自装、他装。 道具は一切使用しません。 初級と上級まで免許取得できます。	曜日は相談に応じます。	橋本祐子 電話 22-6379
絵てがみサークル赤いポスト 第 1･3 木曜日 午後 1 時～午後 3 時	和田洋子 絵手紙協会公認講師	筆、 鉛筆、 クレヨン、ペン、 何でも使いますが、 ほとんど筆を使って「ヘタでいい、 ヘタでいい」をモットーに、相手に自分の心を届ける、 絵のついた手紙を書きます。	日本絵手紙協会から、 絵手紙講師の資格をとることができます。	和田　洋子 電話 53-1876
木村訓丈絵画教室 第 1･3 月曜日 午後 1 時～午後 4 時	木村訓丈 全道展会員	油絵、水彩、パステル、アクリル画、 初めての人、 デッサンなどの基礎から始めます。	全くの基本から、 ひとりひとりに学んでいただきます。 油絵、水彩、 アクリル、 パステル、 自由です。	木村訓丈 電話 67-3277
水墨画教室 第 2･4 木曜日 (月 2 回) 午前 10 時～ 12 時	山岸桂華 （日本書道学士院評議員、 読売書法展　幹事）	最初は手本を模写します。 その他に自分の好きな題材を自由に描くようにします。 （年 1 回　作品展あり）	昔の名画等を参考にしながら、 現代風に自由に自分の表現を学んで行けたらいいと思います。	山岸桂華 電話 57-1217
墨友会書道教室 土曜日（月 3 回） 午後 2 時～午後 4 時	長谷川青穂 墨友会主宰	4歳から一般の方対象で、 主に毛筆で古典臨書から創作までを学びます。 年一回のグループ展も参加できます。	幼稚園から中学生までは毛筆の他に硬筆も行います。（両方とも昇段、昇級可）一般の方は毛筆のみも取得できます。	まちづくりセンター 電話 22-9700
連翔折鶴の基礎 季節行事などの折り紙 第 2・4 木曜日 午前 10 時～ （1 時間）	函館連翔会 松見博子 （日本折紙協会講師）	連翔折鶴の基礎　陽の折り方で鶴を折る（2 連、 3 連、 4 連、 9 連）	9翔の連翔折鶴が折れるようになることを目指します。	参加希望の方は、 直接会場にお越しください。
NYスタイルフラワーデザイン 月 1 回　木曜日（変更有） 午前 10 時～午後 1 時	中川ちはる 青田雅恵 塚本美花	毎月ごと、 テーマの違うアレンジを作ります。	入会・月謝はなし。次回参加を予約していただく方法です。	中川ちはる 090-2055-0737
レカンフラワー教室 第 2・4 火曜日 午前 10 時 00 分～ 12 時 00 分	坂下みどり （レカンフラワー協会フロレゾンイストラクター）	庭に咲いた花、 記念にいただいた大切な花などをレカン仕上げや額装にしたり、 又アクセサリーを作るなどオリジナル作品を作ります。	お楽しみから資格取得まで、 途中からの変更も O.K です。	まちづくりセンター 電話 22-9700

講座名	講師	講座内容	PR 文	連絡先
エアロ＆ストレッチ 火曜日 午後 1 時～ 2 時	杉本梓 健康実践指導者	音楽に合わせてエアロビクスとコアリズムで体を暖めてからストレッチで体を伸ばします。 初めての方でも無理なく参加できます。	体が硬いかた、 はじめての方でも無理なく参加いただけます。	ストレッチ サークルレラ 杉本梓 電話 26-5655 （FAX 兼）
田中式健康体操 木曜日 午後 2 時～午後 3 時	木戸口静子 田中式健康体操認定	有酸素運動、 筋肉増強運動、 調整運動、 複式呼吸運動など 5 つの群で構成されています。	週 1 回仲間と共に体操しませんか。 終生立って歩ける生活が出来ることを基本に考案された体操です。	木戸口静子 電話 22-8389
フラワーサークルミント フラワーアレンジメント 月曜日 午前 10 時 30 分～、 午後 1 時～	澤裕子	初心者～上級者までフラワーアレンジメントコース。 自由参加制でご都合にあわせての参加 O.K	資格取得コースについてはご相談ください。	まちづくりセンター 電話 22-9700
フラワーサークルミント プリザーブドコース 月 1 回　月曜日 午前 10 時 30 分～、 午後 1 時～	澤裕子	プリザーブドフラワーを使い、 アレンジメントを作成します。 月 1 回、 基本的に第 1 週目ですが、 ご都合に合わせて週をずらすこともできます。	自由参加制ですので、 月 1 回からでもはじめられます。 体験レッスンもありますので、 ぜひお問合せ下さい。	まちづくりセンター 電話 22-9700
プリザーブドアロマ フラワーアレンジメント 水曜日 （月 1,2 回不定期開講） 午後 1 時 30 分～ 午後 3 時 30 分	川嶋ゆかり 花と香りのアトリエアント主宰 日本プリザーブドアロマフラワー協会認定講師 日本ハーバルカルチャーソサエティ認定講師	ギフト＆インテリアプチアレンジコース プリザーブドアロマフラワー®検定コース 体験レッスン	花と香りをテーマに、 趣味のコース、プリザーブドアロマフラワー®を使う協会資格コースなど多彩なレッスンを開講しております。 気軽にお問い合せくださいませ。	まちづくりセンター 電話 22-9700
セルフリンパマッサージ 健康リンパ 第 1･3 水曜日 午前 10 時 30 分～ 12 時	福田康子 NPO法人リンパ健康学普及協会認定、 道新文化センター講師	リンパの流れを良くする事で浮腫みや冷えなど病気ではないが不快な症状を改善できます。	基本のリンパマッサージを覚え症状別に対してのケアを覚えて日頃の健康管理に役立てましょう！	福田康子 080-6099-4691
セルフリンパマッサージ リンパ体操 第 1･3 水曜日 午後 1 時～午後 2 時	福田康子 NPO法人リンパ健康学普及協会認定、 道新文化センター講師	リンパの仕組みを理解し体内の老廃物を排泄し、 疲労を残しにくい身体づくりを短時間で簡単にやることができます。	自分の体調に合わせて無理なく簡単にいつでもできる体操です。	福田康子 080-6099-4691
セルフリンパマッサージ フェイスリンパ 第 1･3 水曜日 午後 3 時～午後 4 時 30 分	福田康子 NPO法人リンパ健康学普及協会認定、 道新文化センター講師	リンパの流れを利用したマッサージ法や生活用品の影響による経皮毒についての知識を学びむくみやシワの少ない小顔をめざします。	肌本来の機能を取り戻し、 毎日のケアに役立てましょう！	福田康子 080-6099-4691
ポルトガル刺繍 サークル≪hana≫ 第1･3 金曜日 午前 10 時～ 12 時	葛西美江子	毛糸を使った刺繍です。	年齢に関係なく楽しめる手芸です。 いつでも見学出来ますし、体験だけでも O.K です。	葛西美江子 01374-2-1951