

「生涯におたる学び」と
「地域で活躍するための学び」を目指して

道民カレッジガイドブック

2019年度 後期連携講座一覧

2019年10月～2020年3月

主催：北海道教育委員会

お問い合わせ

道民カレッジ事務局【受託者：（公財）北海道生涯学習協会】
〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1（かでの2・7ビル9階）
電話（011）204-5780 FAX（011）281-6664
メール college@manabi.pref.hokkaido.jp

目 次

【道民カレッジについて】

道民カレッジとは	1
講座コース	1
主催講座	1
連携講座（一般）	1
連携講座（ジュニア）	2
称号の取得方法について	2
入学申込書・住所変更届	3

【講座情報】

道央（石狩・空知・後志・胆振・日高管内）	4
道南（渡島・檜山管内）	56
道北（上川・留萌・宗谷管内）	70
道東（十勝・オホーツク・釧路・根室管内）	76
ネイパル	92

道民カレッジとは

- ◇「学びたいという意志」を唯一の入学資格とする生涯学習の学園です。だれでも、いつでも入学することができます。
- ◇道内のいろいろな場所で開催されている講座に参加できます。講座の情報は、年2回発行されるガイドブックや道民カレッジホームページに掲載しています。
- ◇自分が学びたい講座を選び、自分を高め、学んだ成果を地域などで生かすことが期待されています。

講座コース

ほっかいどう学科	ほっかいどう学コース	北海道内の歴史や民族、地域学など、地域への関心や理解を深める講座
	地域活動コース	北海道内のボランティア活動や地域活動に関わる講座
教養学科	キャリアアップコース	知識や技能・資格など、専門性を高める講座
	環境・生活コース	環境に関するテーマ及び社会生活を行う上で必要な知識をテーマにした講座
	健康・スポーツコース	健康づくりや体力増進など、健康・スポーツをテーマにした講座
	教養コース	人生を豊かにする幅広い知識や教養をテーマにした講座
ジュニア学科	ジュニアコース	北海道を担う子供たちの生きる力の育成を図ることを目的とした講座

主催講座

◇主催講座を受講すると、道民カレッジ称号申請に必要な必修単位を取得することができます。

(1) 「ほっかいどう学」大学インターネット講座

道内の大学講師による「ほっかいどう学」講座をインターネットで配信しています。1講座につき1レポート提出でほっかいどう学コース必修1単位を認定します。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。希望される方は道民カレッジ事務局までご連絡ください。

(2) 地域活動インターネット講座

地域で活躍する際に必要な知識や技能に関する内容を年間2講座インターネットで配信します。1講座につき1レポート提出で地域活動必修1単位を認定します。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。希望される方は道民カレッジ事務局までご連絡ください。

(3) 「ほっかいどう学」地方創生塾

地域の様々な機関や住民等と連携し、地域活動やまちづくりに貢献する人材を育成するための参画型の講座です。全日程の8割以上の出席でほっかいどう学必修4単位を認定します。令和元年度からの2年間、網走市と伊達市で実施します。平成30年度からの2年間は、苫前町と上士幌町で実施しています。

(4) 地域活動実践講座

地域活動への参画を促進するため、道民カレッジ生の発表や実地学習を行う講座です。講座出席で地域活動必修5単位を認定します。

連携講座（一般）

◇道民カレッジに賛同する機関が実施する講座の中から自分が学びたい講座等を選び、直接実施機関に申し込みをして受講します。

◇1時間あたり1単位を認定します。(1時間半の講座でも1単位)

ただし、1時間半の講座を10回開催する場合、講座毎に1単位を認定するか、最終回にまとめて15単位を認定するかは講座の主催する機関の判断により決定します。講座を主催する機関はどちらを選択するか、何割以上の出席で単位を認定するかなど、単位認定基準を受講生に周知するとともに、事務局までご連絡

ください。

◇放送大学との単位互換を行っています。放送大学で取得した単位は、1単位につき道民カレッジの15単位として認定します。単位互換を行う場合は、成績通知書をご提出ください。

～指定講座～

- ◇指定講座は、称号取得に必要な必修単位を取得できる講座を連携講座の中から指定したものです。
- ◇指定講座はほっかいどう学コースと地域活動コースから指定します。
- ◇ほっかいどう学コースの指定講座は、1回の講座が2時間以上または講座回数が3回以上のものから指定します。
- ◇地域活動コースの講座は、すべてを指定講座とします。
- ◇受講者は必修単位またはコース単位のどちらかを選択できます。
(講座を主催する機関は、受講者にいずれを選択するか確認してください。)
- ◇必修単位を選択した場合は、講座時間数に関わらず1講座につき1単位を認定します。

連携講座 (ジュニア)

- ◇ジュニアコースの連携講座は全日程8割以上の出席で、講座時間数にかかわらず1日あたり1単位を認定します。(2日日程の事業は2単位の認定)
- ◇青少年教育施設において、ジュニアコースの単位は、時間にかかわらず1日1単位とします。一般は1泊2日(午後始まり、午前終わり)の場合、8単位を基本とし、午前に始まる場合、午後に終わる場合はそれぞれ1単位を追加することとします。ボランティアは、運営等の打ち合わせやふりかえりがあることから、一般の単位数に2単位を加えることを基本とします。

日程	一般	ボランティア	ジュニア
1泊2日	8単位	10単位	1単位
2泊3日	16単位	19単位	2単位
3泊4日	24単位	28単位	3単位

～指定講座～

- ◇指定講座は、称号取得に必要な必修単位を取得できる講座を連携講座の中から指定したものです。
- ◇ジュニアコースの指定講座は次世代の育成に資するものの中から指定する講座であり、青少年のリーダーを養成する事業や北海道のグローバル化を担う人材育成事業、北海道の教育のグローバル化を担う人材育成事業、北海道の教育の喫緊の課題に対応した事業を含むものの中から指定します。
- ◇ジュニアコースの指定講座は、全日程8割以上の出席で、講座時間数にかかわらず1日あたり2単位を認定します。(2日日程の事業は4単位の認定)

称号の取得方法について

所定の単位を取得した場合、道民カレッジ事務局に申請すると称号(学士・修士・博士)が認定されます。称号はコース毎に申請すると認定されます。

【一般(高校生以上)】

- 100単位を取得した場合・・・「道民カレッジ学士」(○○コース)
- 200単位を取得した場合・・・「道民カレッジ修士」(○○コース)
- 300単位を取得した場合・・・「道民カレッジ博士」(○○コース)
- 学長奨励賞・・・博士号取得後、コースに限らず、総取得単位数が1,000単位ごとに「学長奨励賞」を授与します。(いずれかのコースの博士の称号取得が必要です。)

道央（石狩・空知・後志・胆振・日高管内）

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ほっかいどう学													
1	令和元年度第1回「ほっかいどう学」大学インターネット講座「農業ロボット研究の最前線～ロボットによる未来の北海道農業に期待～」	7月～配信中	約15分の講座（動画）		道内の大学講師による「ほっかいどう学」講座をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。講師：北海道大学大学院農学研究院 ビークルロボティクス研究室 教授 野口 伸 氏			レポート提出で必1 https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/ikouza/ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6666 college@manabi.pref.hokkaido.jp
2	令和元年度第2回「ほっかいどう学」大学インターネット講座「北海道・北東北の縄文遺跡群～世界文化遺産登録を目指して～(仮)」	10月配信予定	約15分の講座（動画）		道内の大学講師による「ほっかいどう学」講座をインターネットで配信する講座です。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。講師：札幌国際大学 縄文世界遺産研究室長 越田 賢一郎 氏			レポート提出で必1 https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/ikouza/ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6667 college@manabi.pref.hokkaido.jp
3	出張講座 小樽の「よもやま」話 パート1	10月～令和2年3月	2時間程度（10:00～20:00までの間）	1回	小樽の歴史的建造物や箱館戦争に関わった人物、往年の大スター石原裕次郎と小樽の深いつながりの話。	5名程度以上	2必1	申込者の指定する場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話、FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
4	出張講座 小樽の「よもやま」話 パート2	10月～令和2年3月	2時間程度（10:00～20:00までの間）	1回	小樽運河保存運動に関わった人物と背景の話。小樽のある喫茶店や小樽雪明りの路にまつわる人物の話。	5名程度以上	2必1	申込者の指定する場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話、FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
5	出張講座 小樽の「よもやま」話 パート3	10月～令和2年3月	2時間程度（10:00～20:00までの間）	1回	港湾と小樽運河、鉄道の話と関わった人物の話。小樽の食文化にまつわるいろいろな話。	5名程度以上	2必1	申込者の指定する場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話、FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
6	出張講座 時計台の「お・も・し・ろ話」	10月～令和2年3月	2時間程度（10:00～20:00までの間）	1回	総研140年の時計台、その歩みを見つめて、ふしぎ・なぞを交え”おもしろ”をご紹介します。	5名程度以上	2必1	申込者の指定する場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話、FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
7	出張講座 地下鉄「よもやま話」	10月～令和2年3月	2時間程度（10:00～20:00までの間）	1回	さっぽろに地下鉄ができた感動物語をご紹介します。	5名程度以上	2必1	申込者の指定する場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話、FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
8	「ほっかいどう学」かでの講座第7回	10月2日(水)	13:30～15:30	1回	「幕末・明治の北海道写真」講師：大下智一氏(道立近代美術館学芸部学芸企画課長)	200名	2必1	かでの2・7ビル4階大会議室(札幌市中央区北2条西7丁目)	随時受付	電話、FAX,Eメール,はがき,直接会場	500円	公益財団法人北海道生涯学習協会	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ほっかいどう学													
9	北海道史を学ぶ会①	10月2日(水)	13:30~15:30	全 10回	宗谷海峡を渡った男たち① 天明期の蝦夷地と樺太の調査		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ 会 森山 祐吾	080-1886-1512 011-643-4947
10	札幌学院大学 経済学特別講 義「北海道における1次産業 の現状と課題」第2回	10月4日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問 題と地域経済の活性化について、 社会の第一線で活躍する方々にお 話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市 文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
11	「エゾシカと森林」 ワクワク！体験ツアー	10月5日(土)~ 10月6日(日)	5日10:00~ 6日11:00	1回	エゾシカや森林被害の理解、エゾ シカ資源の有効活用(鹿角工作・食 育)、枝打ち、植樹体験など。	35名	11 必1 ジュ2	道立道民の森神居 尻地区(当別町青山 奥三番川)	9月23日(月) 先着	電話,FAX,E メール,HP	4,000円 (小・中 2,000円)	特定非営利活動 法人 エゾシカ ネット	090-8906-7572 yfyjm777_0811@ yahoo.co.jp
12	北海道史を学ぶ会②	10月9日(水)	13:30~15:30	全 10回	宗谷海峡を渡った男たち② 松田伝十郎と間宮林蔵の海峡発 見・DVD放映		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ 会 森山 祐吾	080-1886-1512 011-643-4947
13	うたみん市民講座 チロル学園 後期第6回	10月10日(木)	10:00~12:00	1回	歌志内市史・市井史発掘「市民か ら見た平成の歌志内」昔話聞取・ 相互学習	35名	2 必1	歌志内市コミュニ ティーセンター「う たみん」(歌志内市 字本町76)	随時	電話	1,500円 (通年)	歌志内市教育委 員会	0125-42-3902 0125-42-3866 kyoiku.shakai@ci ty.utashinai.hokk aido.jp
14	札幌学院大学 経済学特別講 義「北海道における1次産業 の現状と課題」第3回	10月11日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問 題と地域経済の活性化について、 社会の第一線で活躍する方々にお 話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市 文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
15	北の歴史探訪 ～わかりやすい北海道史～	10月14日(月)~ 令和2年 3月23日(月)	13:00~15:00	12回	埋もれゆく北海道史に光を当て、 先人の足跡とその時代背景をやさ しく解説します。	30名	12 必12	(株)道新文化セン ター(札幌市中央区 大通西3丁目 北海 道新聞社大通館)		電話,HP,直接会 場	12回27,720円 教材費3ヵ月 900円	(株)道新文化セ ンター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d- cc.co.jp
16	北海道史を学ぶ会③	10月16日(水)	13:30~15:30	全 10回	宗谷海峡を渡った男たち③ 松田伝十郎の山丹貿易の改革		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ 会 森山 祐吾	080-1886-1512 011-643-4947
17	第31回労文協リレー講座(全6 回)1回目 私の望む武四郎碑	10月16日(水)	18:00~20:00	1回	「ワシひとりでは蝦夷地を探検した わけではない。アイヌ民族のこ とも刻んでほしい。」武四郎のつぶ やき…。		2 必1	北海道自治労会館 (札幌市北区北6条 西7丁目)		電話,FAX,E メール,直接会 場	6回券 3,000円 当日700円	一般社団法人 北 海道労働文化協 会	011-261-0020 011-261-0020 roubunkyou@ace .ocn.ne.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ほっかいどう学													
18	北の歴史塾①	10月17日(木)	13:30~15:30	全 6回	樺太アイヌの対雁移住てん末(時代に翻弄された悲劇の民族)		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市中央区北2条西7丁目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北の歴史塾 森山祐吾(ノンフィクション作家)	080-1886-1512 011-643-4947
19	札幌学院大学 経済学特別講義「北海道における1次産業の現状と課題」第4回	10月18日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問題と地域経済の活性化について、社会の第一線で活躍する方々にお話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
20	当別町歴史学習講座(中級編)第6回	10月19日(土)	10:30~12:00	全 11回	古文書等を解説することで当別開拓の歴史を学びます。吾妻家文書を使用し複数回で解説します。	40名	1 必1	当別町白樺コミュニティセンター (当別町白樺町2792番地1)	随時	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	当別町教育委員会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tobetsu.hokkaido.jp
21	当別町歴史学習講座(初級編)第6回	10月19日(土)	13:00~14:30	全 6回	古文書等を解説することで当別開拓の歴史を学びます。崩し文字の読み方など基礎知識を習得します。	40名	1 必1	当別町白樺コミュニティセンター (当別町白樺町2792番地1)	随時	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	当別町教育委員会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tobetsu.hokkaido.jp
22	「三角山文庫の寺子屋塾」 昆布は薬だった	10月19日(土)	13:00~15:00	1回	幕末から明治にかけ道産昆布が大量に中国・清に輸出され、どんな病に活用?(講師:上野 繁)	20名	ほ2 必1 ジュ1	三角山文庫(札幌市西区山の手2条11丁目4-8)	10月~当日	電話,FAX,Eメール,HP,はがき,直接会場	400円	三角山文庫	090-3892-5292 011-611-7614 doumae@amber.plala.or.jp
23	アイヌ文化講演会	10月19日(土)	13:00~16:00	1回	アイヌ古式舞踊公演、楽器の音楽公演、アイヌ文化に係わる講演会「知里真志保について」	250名	3 必1	ホテル平安(登別市中央町5-1-1)	当日受付	直接会場	無料	知里真志保を語る会	0143-85-1062 0143-85-1062 noboakyo@tiara.ocn.ne.jp
24	特別展関連講座「寒地稲作の祖・中山久蔵と赤毛」	10月19日(土)	13:30~15:30	1回	中山久蔵は困難とされた寒冷地での栽培に成功することができたのか。その秘密について紹介します。	200名	2 必1	北海道開拓の村(札幌市厚別区厚別町小野幌50-1)	9月20日(金)~	電話,FAX,Eメール	無料 (事前に申込された方のみ)	北海道開拓の村	011-898-2692 011-898-2694 info@kaitaku.or.jp
25	「北海道・北東北の縄文遺跡群」世界文化遺産推薦候補決定記念講演会「縄文遺跡群の世界遺産登録と活用」(仮)	10月19日(土)	13:30~15:30 開場13:00	1回	「北海道・北東北の縄文遺跡群」が2021年の世界文化遺産の推薦候補選定の記念講演会。	200名	2 必1	札幌国際大学2号館 2階「創風(そうふう)」(札幌市清田区清田4条1丁目4-1)		電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	札幌国際大学縄文世界遺産研究室	011-881-2433 011-881-2434 j-sekaiisan@ad.siu.ac.jp
27	いしかり市民カレッジ主催講座12「新渡戸稲造の世界」	10月23日(水) 11月6日(水) 11月20日(水)	10:30~12:00	3回	①何をしたか ~その生涯と仕事 ②新渡戸「武士道」と「日本人の精神論」 ③新渡戸が現代に示唆するもの	なし	4	石狩市花川北コミュニティセンター(石狩市花川北3条2丁目198-1)	10月9日(水)	電話,FAX,Eメール,HP	いしかり市民カレッジ生 1,200円 一般1,500円(全3回分)	いしかり市民カレッジ運営委員会事務局	0133-74-2249 0133-74-2249 kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ほっかいどう学													
28	北海道史を学ぶ会④	10月23日(水)	13:30~15:30	全 10回	宗谷海峡を渡った男たち④ 弘前藩の宗谷警備		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ 会 森山 祐吾	080-1886-1512 011-643-4947
29	札幌学院大学 経済学特別講 義「北海道における1次産業 の現状と課題」第5回	10月25日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問 題と地域経済の活性化について、 社会の第一線で活躍する方々にお 話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市 文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
30	北海道洞爺湖町 入江・高砂貝塚について	10月26日(土)	13:30~15:00	1回	北海道洞爺湖町 入江・高砂貝塚 について	75名	1	千歳市北ガス文化 ホール(千歳市北栄 2-2-11)		直接会場	無料	千歳市教育委員 会 埋蔵文化財セ ンター	0123-24-4210 0123-24-4210 maibun@city.chit ose.hokkaido.jp
31	武蔵教養セミナー公開講座 経済について考えてみる～身 近な話題から経済思想まで～ 第1回「観光は皆を幸せにす るか～「嵐」の木事件の背景 にあるもの～」	10月26日(土)	14:00~16:00	1回	国は観光振興に力を入れている が、その弊害も各地に現れてい る。皆が幸せになれる観光の可能 性を考える。	150名	2 必1	北海道武蔵女子短 期大学(札幌市北区 北22条西13丁目)	9月19日(木)~ 10月18日(金)	HP申込フォー ム又は所定の 申込用紙を FAX,郵送	無料	北海道武蔵女子 短期大学 コミュ ニティ(地域)学 習支援センター (図書館)	011-726-9705 011-726-9705 chiiki@hmjc.ac.jp
32	北の歴史を刻んだ女性たち	10月28日(月)~ 令和2年 3月23日(月)	10:30~12:00	6回	男性中心に語られることが多い北 海道史。しかし、女性たちの活躍 を忘れてはなりません。	30名	6 必6	(株)道新文化セン ター(札幌市中央区 大通西3丁目 北海 道新聞社大通館)		電話,HP,直接会 場	6回13,860円 教材費3ヶ月 450円	(株)道新文化セ ンター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d- cc.co.jp
33	「ほっかいどう学」 かでの講座第8回	10月29日(火)	13:30~15:30	1回	「北海道産米による酒づくり」講 師：田中一良氏(小樽田中酒造株式 会社代表取締役社長)	200名	2 必1	かでの2・7ビル 4階大会議室(札幌 市中央区北2条西7 丁目)	随時受付	電話,FAX,E メール,はがき, 直接会場	500円	公益財団法人北 海道生涯学習協 会	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi. pref.hokkaido.jp
34	北海道史を学ぶ会⑤	10月30日(水)	13:30~15:30	全 10回	宗谷海峡を渡った男たち⑤ 会津藩の樺太警備と遭難事件・ DVD放映		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ 会 森山 祐吾	080-1886-1512 011-643-4947
35	札幌学院大学 経済学特別講 義「北海道における1次産業 の現状と課題」第6回	11月1日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問 題と地域経済の活性化について、 社会の第一線で活躍する方々にお 話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市 文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
36	豊平川のサケをもっと知ろ う！～カムバックからワイル ドサーモンへ～	11月1日(金)~ 11月29日(金) 毎週金曜日 11月22日を除く	14:00~16:00	4回	大都市札幌の身近に生きるサケに ついて、アイヌの人たちの生活と の関わりも交えて学んでいきま す。(11月15日は豊平川さけ科学 館で現地学習)	30名	2 必1	札幌市生涯学習セ ンター(札幌市西区 宮の沢1条1丁目1- 10)	9月25日(水) 定員に満たない場合 は先着	FAX,HP,はがき	3,600円	札幌市教育委員 会	011-671-2311 011-671-2334

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ほっかいどう学													
37	「北海道教育の日」 制定記念講演会	11月1日(金)	15:00~17:00	1回	北海道内で「子どもの夢や未来を皆で支えよう」と活動に取り組んでいる団体の代表者が発表する。	100名	2 必1	ホテルライフオー ト札幌(札幌市中央 区南10条西1丁目)	10月17日(木)	FAX,Eメール, はがき	無料	「北海道教育の 日」道民運動推 進協議会	011-857-6266 011-857-6266 htko@gmail.com
38	考えよう！北海道のエネル ギー～選べる電力と節電で賢 く暮らす～	11月5日(火)~ 12月3日(火) 毎週火曜日 11月19日を除く	14:00~16:00	4回	エネルギー全般、環境への配慮、 電力の基礎や自由化等を知り、身 近でできる省エネ・節電について 学ぶ講座です。	30名	2 必1	札幌市生涯学習セ ンター(札幌市西区 宮の沢1条1丁目1- 10)	9月25日(水) 定員に満たない場合 は先着	FAX,HP,はがき	3,600円	札幌市教育委員 会	011-671-2311 011-671-2334
39	札幌学院大学 経済学特別講 義「北海道における1次産業 の現状と課題」第7回	11月8日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問 題と地域経済の活性化について、 社会の第一線で活躍する方々にお 話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市 文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
40	アイヌ語 はじめの一步	11月10日(日)	13:30~15:30	1回	アイヌ語って日本語と似てるの？ どのくらい違うの？アイヌ語をゼ ロから知りたいひとのための講座 です。	80名 (先着)	2 必1 ジュ1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別 区厚別町小野幌53- 2)	事前申込 10月11日(金)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
41	「ほっかいどう学」 かでの講座第9回	11月14日(木)	13:30~15:30	1回	「昭和のアナウンサーについて語 ろう～北海道の空を駆け巡った声 ～」講師：伊藤治明氏(元UHBア ナウンサー)	200名	2 必1	かでの2・7ビル 4階大会議室(札幌 市中央区北2条西7 丁目)	随時受付	電話,FAX,E メール,はがき, 直接会場	500円	公益財団法人北 海道生涯学習協 会	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi. pref.hokkaido.jp
42	北の歴史塾②	11月14日(木)	13:30~15:30	全 6回	棧敷よし子(社会運動家)と奈良春 子(無医村の助産婦)の活躍		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北の歴史塾 森山 祐吾(ノンフィク ション作家)	080-1886-1512 011-643-4947
43	札幌学院大学 経済学特別講 義「北海道における1次産業 の現状と課題」第8回	11月15日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問 題と地域経済の活性化について、 社会の第一線で活躍する方々にお 話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市 文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
44	当別町歴史学習講座(中級編) 第7回	11月16日(土)	10:30~12:00	全 11回	古文書等を解説することで当別開 拓の歴史を学びます。吾妻家文書 を使用し複数回で解説します。	40名	1 必1	当別町白樺コミュ ニティーセンター (当別町白樺町2792 番地1)	随時	電話,FAX,E メール,直接会 場	無料	当別町教育委員 会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tob etsu.hokkaido.jp
45	当別町歴史学習講座(上級編) 第1回	11月16日(土)	13:00~14:30	全 5回	古文書等を解説し当別開拓の歴史 を学びます。比較的難易度の高い 古文書を使用し複数回で解説しま す。	40名	1 必1	当別町白樺コミュ ニティーセンター (当別町白樺町2792 番地1)	随時	電話,FAX,E メール,直接会 場	無料	当別町教育委員 会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tob etsu.hokkaido.jp
46	北海道の建築 —自然・環境と建築とのかか わり—	11月16日(土)	13:00~15:15	1回	北海道の建築家たちがどのような ことに取り組んでいるのか実例を 通して理解を深めることを目的と します。	20名	2 必1	室蘭工業大学(室蘭 市水元町27番1号)	10月21日(月)~ 11月1日(金)	FAX,Eメー ル,HP	1,000円	国立大学法人室 蘭工業大学	0143-46-5016 0143-46-5032 chiiki@mmm.mur oran-it.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ほっかいどう学													
47	講演会・資料で語る北海道の歴史 第20回「近世蝦夷地における天然痘流行とその対策」	11月16日(土)	14:00~16:00	1回	近世期の蝦夷地における天然痘流行や種痘実施の歴史を、アイヌの人たちに着目して振り返ります。	60名	2 必1	北海道立図書館(江別市文京台東町41)	10月15日(火)~ 11月15日(金)	電話,FAX,E メール	無料	北海道立図書館	011-386-8523 011-386-6906 hoppokouza@library.pref.hokkaido.jp
48	札幌学院大学 経済学特別講義「北海道における1次産業の現状と課題」第9回	11月22日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問題と地域経済の活性化について、社会の第一線で活躍する方々にお話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
49	北海道函館市 大船遺跡・垣ノ島遺跡について	11月23日(土)	13:30~15:00	1回	北海道函館市 大船遺跡・垣ノ島遺跡について	75名	1	千歳市北ガス文化ホール(千歳市北栄2-2-11)		直接会場	無料	千歳市教育委員会 埋蔵文化財センター	0123-24-4210 0123-24-4210 maibun@city.chitose.hokkaido.jp
50	開拓使の頃のエゾシカと人	11月24日(日)	13:30~15:30	1回	明治初期の北海道でシカがどのように利用されたのか、激減して禁猟に至ったのはなぜか、文書から探ります。	80名 (先着)	2 必1 ジュ1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 10月25日(金)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
51	札幌学院大学 経済学特別講義「北海道における1次産業の現状と課題」第10回	11月29日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問題と地域経済の活性化について、社会の第一線で活躍する方々にお話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
52	第53回農業セミナー「地域の活性化は地域の特性をいかし!?」～地域特産品、地域技術で北海道農業の活性化を～	12月4日(水)	10:30~16:15	1回	日本の農業の大切さを再確認し、今後の北海道・日本の農業の活性化の方向を探る。	250名	4 必1	拓殖大学北海道短期大学スノークリスタルホール(深川市メム4558)	11月15日(金)~ 11月25日(月)	電話,FAX,直接 会場	無料	拓殖大学北海道短期大学	0164-23-4111 0164-23-4411 kouhou@takushoku-hc.ac.jp
53	札幌学院大学 経済学特別講義「北海道における1次産業の現状と課題」第11回	12月6日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問題と地域経済の活性化について、社会の第一線で活躍する方々にお話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
54	アイヌの物語を聴いてみよう	12月8日(日)	13:30~15:30	1回	アイヌの物語を聴いてみませんか。お話の内容とアイヌ語の解説付きで、節をつけて語るお話を2つ紹介します。	80名 (先着)	2 必1 ジュ1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 11月9日(土)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
55	「ほっかいどう学」かでの講座第10回	12月10日(火)	13:30~15:30	1回	「志ある若者を育てるには」講師：松井博和氏(北海道大学名誉教授)	200名	2 必1	かでの2・7ビル 4階大会議室(札幌市中央区北2条西7丁目)	随時受付	電話,FAX,E メール,はがき, 直接会場	500円	公益財団法人北海道生涯学習協会	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ほっかいどう学													
56	北の歴史塾③	12月12日(木)	13:30~15:30	全 6回	人工雪を作った中谷宇吉郎(ウサギの毛で結晶を作る)		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市中央区北2条西7丁目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北の歴史塾 森山祐吾(ノンフィクション作家)	080-1886-1512 011-643-4947
57	札幌学院大学 経済学特別講義「北海道における1次産業の現状と課題」第12回	12月13日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問題と地域経済の活性化について、社会の第一線で活躍する方々にお話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
58	当別町歴史学習講座(中級編)第8回	12月14日(土)	10:30~12:00	全 11回	古文書等を解説することで当別開拓の歴史を学びます。吾妻家文書を使用し複数回で解説します。	40名	1 必1	当別町白樺コミュニティセンター (当別町白樺町2792番地1)	随時	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	当別町教育委員会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tobetsu.hokkaido.jp
59	当別町歴史学習講座(上級編)第2回	12月14日(土)	13:00~14:30	全 5回	古文書等を解説し当別開拓の歴史を学びます。比較的難易度の高い古文書を使用し複数回で解説します。	40名	1 必1	当別町白樺コミュニティセンター (当別町白樺町2792番地1)	随時	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	当別町教育委員会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tobetsu.hokkaido.jp
60	歴史の中の「声」を聴く:北海道アイヌ協会創設のころ	12月15日(日)	13:30~15:30	1回	1946年設立の北海道アイヌ協会。初代理事長の演説や、活動関係者の声を通して時代のすがたを探ります。	80名 (先着)	2 必1 ジュ1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 11月16日(土)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
61	第31回労文協リレー講座(全6回)3回目 獄中メモを追って~作文教育がなぜ罪に~	12月18日(水)	18:00~20:00	1回	北海道綴方教育連盟事件。不当な取り調べを物語るメモから、「銃口」の題材ともなった事件の実像をたどる。		2 必1	北海道自治労会館 (札幌市北区北6条西7丁目)		電話,FAX,Eメール,直接会場	6回券 3,000円 当日700円	一般社団法人 北海道労働文化協会	011-261-0020 011-261-0020 roubunkyou@ace.ocn.ne.jp
62	札幌学院大学 経済学特別講義「北海道における1次産業の現状と課題」第13回	12月20日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問題と地域経済の活性化について、社会の第一線で活躍する方々にお話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
63	札幌学院大学 経済学特別講義「北海道における1次産業の現状と課題」第14回	令和2年 1月10日(金)	13:10~14:40	全 14回	北海道の農林水産業が直面する問題と地域経済の活性化について、社会の第一線で活躍する方々にお話頂きます。	なし	1 必1	札幌学院大学 D館 D202教室(江別市文京台11番地)	事前申込不要		無料	札幌学院大学	011-386-8111 011-386-8113
64	じっくり!「見て聞いてアイヌ文化の世界」	令和2年 1月11日(土)	13:30~15:30	1回	当館総合展示では途中までになっているアイヌのお話。解説と一緒に“最後まで”聞いてみましょう。	80名 (先着)	2 必1 ジュ1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 12月12日(木)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
65	第31回労文協リレー講座(全6回)4回目 藤崎藤村と北海道	令和2年 1月14日(火)	18:00~20:00	1回	藤崎藤村と北海道とのつながりを青春の物語として語る。また、藤村の生涯を影の部分にも触れつつ語る。		2 必1	北海道自治労会館 (札幌市北区北6条西7丁目)		電話,FAX,Eメール,直接会場	6回券 3,000円 当日700円	一般社団法人 北海道労働文化協会	011-261-0020 011-261-0020 roubunkyou@ace.ocn.ne.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/ほっかいどう学													
66	北の歴史塾④	令和2年 1月16日(木)	13:30~15:30	全 6回	日本の女性参政権運動史		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北の歴史塾 森山 祐吾(ノンフィク ション作家)	080-1886-1512 011-643-4947
67	当別町歴史学習講座(中級編) 第9回	令和2年 1月18日(土)	10:30~12:00	全 11回	古文書等を解読することで当別開 拓の歴史を学びます。吾妻家文書 を使用し複数回で解読します。	40名	1 必1	当別町白樺コミュ ニティーセンター (当別町白樺町2792 番地1)	随時	電話,FAX,E メール,直接会 場	無料	当別町教育委員 会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tob etsu.hokkaido.jp
68	当別町歴史学習講座(上級編) 第3回	令和2年 1月18日(土)	13:00~14:30	全 5回	古文書等を解読し当別開拓の歴史 を学びます。比較的難易度の高い 古文書を使用し複数回で解読しま す。	40名	1 必1	当別町白樺コミュ ニティーセンター (当別町白樺町2792 番地1)	随時	電話,FAX,E メール,直接会 場	無料	当別町教育委員 会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tob etsu.hokkaido.jp
69	恵庭市長寿大学 全体学習・公開講座	令和2年 2月5日(水)	10:00~11:30	1回	講演「交易民アイヌの歴史を考え る」	なし	1	恵庭市民会館 3階 中ホール(恵庭市新 町10番地)	なし	直接会場	無料	恵庭市教育委員 会社会教育課	0123-33-3131 0123-33-3137 user148@city.eni wa.hokkaido.jp
70	北海道史を学ぶ会⑥	令和2年 2月5日(水)	13:30~15:30	全 10回	幕末の外交官・森山栄之助の活躍 ①アメリカ青年から英語を学ぶ		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ 会 森山 祐吾	080-1886-1512 011-643-4947
71	北海道史を学ぶ会⑦	令和2年 2月12日(水)	13:30~15:30	全 10回	幕末の外交官・森山栄之助の活躍 ②黒船現れ、日本に開国迫る		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ 会 森山 祐吾	080-1886-1512 011-643-4947
72	北の歴史塾⑤	令和2年 2月13日(木)	13:30~15:30	全 6回	紋別御用所始末記(役人と番人の殺 傷事件)		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円(資料代 含む)	北の歴史塾 森山 祐吾(ノンフィク ション作家)	080-1886-1512 011-643-4947
73	当別町歴史学習講座(中級編) 第10回	令和2年 2月15日(土)	10:30~12:00	全 11回	古文書等を解読することで当別開 拓の歴史を学びます。吾妻家文書 を使用し複数回で解読します。	40名	1 必1	当別町白樺コミュ ニティーセンター (当別町白樺町2792 番地1)	随時	電話,FAX,E メール,直接会 場	無料	当別町教育委員 会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tob etsu.hokkaido.jp
74	当別町歴史学習講座(上級編) 第4回	令和2年 2月15日(土)	13:00~14:30	全 5回	古文書等を解読し当別開拓の歴史 を学びます。比較的難易度の高い 古文書を使用し複数回で解読しま す。	40名	1 必1	当別町白樺コミュ ニティーセンター (当別町白樺町2792 番地1)	随時	電話,FAX,E メール,直接会 場	無料	当別町教育委員 会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tob etsu.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ほっかいどう学													
75	映像でつづる芦別の歴史	令和2年 2月15日(土)	14:00~15:30頃	1回	図書館所蔵の映像資料を使い往年の故郷について学ぶ講座。	なし	1	芦別市立図書館(芦別市本町17番地)		直接会場	無料	芦別市立図書館	0124-22-2204 0124-22-2994 tkanri@city.ashibetsu.hokkaido.jp
76	渡島半島に暮らしたアイヌ民族の歴史と文化	令和2年 2月16日(日)	13:30~15:30	1回	明治初期に開拓使函館支庁管内に暮らしたアイヌ民族約700人。彼らが辿った歴史を民具と文書から辿ります。	80名 (先着)	2 必1 ジュ1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 令和2年 1月17日(金)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
77	北海道史を学ぶ会⑧	令和2年 2月19日(水)	13:30~15:30	全 10回	幕末の外交官・森山栄之助の活躍 ③外交力を武器にして、激しく対抗する		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市中央区北2条西7丁目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	080-1886-1512 011-643-4947
78	北海道史を学ぶ会⑨	令和2年 2月26日(水)	13:30~15:30	全 10回	幕末の外交官・森山栄之助の活躍 ④列強と平和条約を締結する		2 必1	かでの2・7ビル 750 研修室(札幌市中央区北2条西7丁目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	080-1886-1512 011-643-4947
79	じっくり見よう！アイヌの着物	令和2年 3月1日(日)	13:30~15:30	1回	北海道博物館所蔵のアイヌの民族衣装を蔵出しします。アイヌの着物についてゼロから学んでみませんか？	40名 (先着)	2 必1 ジュ1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 令和2年 2月2日(日)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
80	北海道史を学ぶ会⑩	令和2年 3月4日(水)	13:30~15:30	全 10回	幕末の外交官・森山栄之助の活躍 ⑤幕府の崩壊と史実から消えた外交官		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市中央区北2条西7丁目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	080-1886-1512 011-643-4947
81	当別町歴史学習講座(中級編)第11回	令和2年 3月14日(土)	10:30~12:00	全 11回	古文書等を解説することで当別開拓の歴史を学びます。吾妻家文書を使用し複数回で解説します。	40名	1 必1	当別町白樺コミュニティセンター (当別町白樺町2792番地1)	随時	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	当別町教育委員会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tobetsu.hokkaido.jp
82	当別町歴史学習講座(上級編)第5回	令和2年 3月14日(土)	13:00~14:30	全 5回	古文書等を解説し当別開拓の歴史を学びます。比較的難易度の高い古文書を使用し複数回で解説します。	40名	1 必1	当別町白樺コミュニティセンター(当別町白樺町2792番地1)	随時	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	当別町教育委員会	0133-22-3834 0133-23-3114 tyoshi@town.tobetsu.hokkaido.jp
83	北の歴史塾⑥	令和2年 3月19日(木)	13:30~15:30	全 6回	雄武町の歴史秘話(狼煙台・巨大アンカー・日食観測台)		2 必1	かでの2・7ビル 1030研修室(札幌市中央区北2条西7丁目)	開催日の2日前	電話,FAX	1,000円 (資料代含む)	北の歴史塾 森山 祐吾(ノンフィクション作家)	080-1886-1512 011-643-4947

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ほっかいどう学													
84	択捉島紗那の学校と高城重吉	令和2年 3月22日(日)	13:30~15:30	1回	1880年に開拓使が択捉島紗那に設置した学校を中心に、この地域に生きたアイヌの人々の歴史を考えます。	80名 (先着)	2 必1 ジュ1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 令和2年 2月23日(日)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
道央／地域活動コース													
1	令和元年度第1回地域活動インターネット講座「楽しく歩いて仲間をつくって健康に～活動からうまれる地域のつながり～」	7月～配信中	約15分の講座 (動画)		地域で活躍する際に必要な知識や技能に関する内容をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。		レポー ト提出 で必1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/copy_of_ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
2	令和元年度第2回地域活動インターネット講座「82歳のカメラマン～できる範囲で、できることから～」	11月配信予定	約15分の講座 (動画)		地域で活躍する際に必要な知識や技能に関する内容をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。		レポー ト提出 で必1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/copy_of_ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6665 college@manabi.pref.hokkaido.jp
3	円山公園外来植物除去作業ボランティア	10月3日(木)	9:45~11:30	全 12回	円山公園内の外来植物を(現在は主にごぼう、いわみつば等)それぞれの時期に合わせて除去作業を行う。	30名	地1 必1 ジュ1	札幌市円山公園・札幌市資料館(札幌市中央区宮ヶ丘3丁目)	随時	電話,FAX,Eメール	無料	一般社団法人 北海道自然保護協会	011-251-5465 011-211-8465 info@nc-hokkaido.or.jp
4	豊平川の洪水を考える その1：洪水の歴史	10月12日(土)	13:30~15:30	1回	座学では豊平川の洪水史と地形・堆積物・植生について概説。	30名	2 必1	かでの2・7 620会議室(札幌市中央区北2条西7丁目 北海道立道民活動センター)	10月10日(木)	電話,Eメール	1,000円 (高校生500円)	特定非営利活動法人 北海道総合地質学研究センター	080-5830-2016 office@hrcg.jp
5	円山公園外来植物除去作業ボランティア	10月18日(金)	9:45~11:30	全 12回	円山公園内の外来植物を(現在は主にごぼう、いわみつば等)それぞれの時期に合わせて除去作業を行う。	30名	地1 必1 ジュ1	札幌市円山公園・札幌市資料館(札幌市中央区宮ヶ丘3丁目)	随時	電話,FAX,Eメール	無料	一般社団法人 北海道自然保護協会	011-251-5465 011-211-8465 info@nc-hokkaido.or.jp
6	豊平川の洪水を考える その2：最近百年間の洪水痕跡を訪ねる	10月27日(日)	12:00~16:30	1回	野外では真駒内～苗穂の洪水現象を解説する。	25名	4 必1	野外(移動用のバスを使用)(札幌市中央区、南区)	10月10日(木)	電話,Eメール	3,000円 (高校生1,500円)	特定非営利活動法人 北海道総合地質学研究センター	080-5830-2016 office@hrcg.jp
7	昭和56年洪水災害とハザードマップの活用	11月2日(土)	13:30~15:30	1回	昭和56年洪水災害及び札幌市南区での被災体験と、洪水ハザードマップ等の活用について解説する。	40名	2 必1	かでの2・7 940研修室(札幌市中央区北2条西7丁目 北海道立道民活動センター)	10月30日(水)	電話,Eメール	1,000円 (高校生500円)	特定非営利活動法人 北海道総合地質学研究センター	080-5830-2016 office@hrcg.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/地域活動コース													
8	円山公園外来植物除去作業ボランティア	11月7日(木)	9:45~11:30	全 12回	円山公園内の外来植物を(現在は主にごぼう、いわみつば等)それぞれの時期に合わせて除去作業を行う。	30名	地1 必1 ジュ1	札幌市円山公園・札幌市資料館(札幌市中央区宮ヶ丘3丁目)	随時	電話,FAX,Eメール	無料	一般社団法人北海道自然保護協会	011-251-5465 011-211-8465 info@nc-hokkaido.or.jp
9	令和元年度室蘭市男女共生セミナー(後期)	11月16日(土)~ 令和2年 1月13日(月)	13:30~16:00	2回	女性も男性も共にいきいきと暮らせる社会を目指し、男女平等(共同)参画推進をするための講座を開催します。	50名	2 必1	胆振地方男女平等参画センター(室蘭市東町4-29-1)		電話,FAX,Eメール,はがき,直接会場	500円 (2講座分資料代)	室蘭市教育委員会生涯学習課	0143-22-5081 0143-22-6602 syougaigakusyuu@city.muroran.lg.jp
道央/キャリアアップコース													
1	もっと上達したい表計算関数とグラフ(午前の部)	9月21日(土) 9月28日(土) 10月5日(土)	10:30~12:00	全 3回	エクセルは使うけど、いまいち活用できていない、ワンランク上の表計算の講座を行います。	15名	4	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,専用の申込書を郵送	無料	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai-gakusyu@seisa.dohito.ac.jp
2	もっと上達したい表計算関数とグラフ(午後の部)	9月21日(土) 9月28日(土) 10月5日(土)	13:00~14:30	全 3回	エクセルは使うけど、いまいち活用できていない、ワンランク上の表計算の講座を行います。	15名	4	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,専用の申込書を郵送	無料	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai-gakusyu@seisa.dohito.ac.jp
3	学び直しの基礎英語 -関係詞編-	9月25日(水) 10月2日(水)	18:00~19:30	全 2回	関係詞に対する見方を再発見することでさらなる理解を深め、英語に対する知的好奇心を伸ばします。	15名	3	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,専用の申込書を郵送	無料	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai-gakusyu@seisa.dohito.ac.jp
4	パソコン&WEB基礎講座	10月~ 令和2年3月 毎週木曜日	13:00~15:00	24回	パソコン周辺知識の基礎を学びます。(ダウンロード、アップロード、必須ソフト、ウィルス対策方法等)	12名	48	西町ビル2階(西区西町南7丁目1-45)	8月1日(木)~ 9月30日(月) (定員になり次第)	電話	3,500円/月	シニアパソコン塾	011-671-3060 011-671-3062
5	シニア向けインターネット講座	10月~ 令和2年3月 毎週土曜日	10:00~12:00	24回	シニア世代のパソコン初心者を対象に、インターネットの基礎と使い方を学習指導します。	12名	48	札幌市西区西町ビル2階 パソコン教室(札幌市西区西町南7丁目1-45)	8月1日(木)~ 9月30日(月)	電話	3,500円	シニアパソコン塾	011-671-3060 011-671-3062
6	お勤め帰りの 海外旅行英会話 初級 これだけ覚えて、もう困らない!	10月1日(火)~ 12月24日(火)	19:20~20:20	12回	海外旅行に不可欠な基本会話や場面毎の便利な表現などを日本語堪能な外国人講師と共にレッスンします。	15名	12	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	27,456円(入会金3,240円・70歳以上は入会金無料) 教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／キャリアアップコース													
7	大人のためのBUNKA アシストカレッジ	10月1日(火)～ 火曜日～金曜日の 間、曜日・時間相談 の上、各自で選択	要相談 (各自で選択)	1ヶ月 6時間	大人のためのオープンカレッジ。 洋裁初心者から自分のデザインを ブランド化したい人まで受講でき ます	なし	6	北海道文化服装専 門学校(札幌市豊平 区豊平4条8丁目-7)	随時受付 (詳細はHP、又は電 話)	電話、FAX、はが き、来校	1ヶ月6時間で 4,800円(税・教 材費込) 入学金5,000円	北海道文化服装 専門学校	011-811-0101 011-811-0105
8	秘書検定対策講座 2級・3級	10月3日(木) 10月10日(木) 10月17日(木) 10月24日(木) 10月31日(木) 11月7日(木)	16:30～18:30	6回	一般企業、地域活動など幅広い実 務技能に対応しています。最終回 には、模擬試験を実施します。	30名	12	北翔大学(江別市文 京台23番地)	9月30日(月)	電話(お問い合 わせください)	8,400円	北翔大学 地域連 携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokus ho-u.ac.jp
9	"ワンコイン国試苦手科目克 服セミナー —社会福祉士・ 精神保健福祉士共通科目1— 国家試験受験資格のある方対 象"	10月5日(土)	9:30～17:30	1回	社会福祉士・精神保健福祉士の受 験対策を行います。過去問を中心 に学習をします。	50名	7	星槎道都大学(北広 島市中の沢149)	9月3日(火)～ 定員まで	電話、FAX、専用 の申込書を郵 送	受講料無料 資料代500円	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai- gakusy@seisa.d ohto.ac.jp
10	フランソワのフランス語	10月5日(土)～ 令和2年 3月21日(土)	14:00～15:00	24回	単語の意味や発音、文法を実際の 会話例をもとに学習。教材は講師 オリジナルで自宅学習用のCD付き です。	12名	24	(株)道新文化セン ター札幌大通教室 (札幌市中央区大通 西3丁目 北海道新 聞社大通館)	定員になり次第締切	電話、HP、直接会 場	24回 19,800円 39,600円	(株)道新文化セ ンター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d- cc.co.jp
11	"ワンコイン国試苦手科目克 服セミナー —社会福祉士・ 精神保健福祉士共通科目2— 国家試験受験資格のある方対 象"	10月6日(日)	9:30～17:30	1回	社会福祉士・精神保健福祉士の受 験対策を行います。過去問を中心 に学習をします。	50名	7	星槎道都大学(北広 島市中の沢149)	9月3日(火)～ 定員まで	電話、FAX、専用 の申込書を郵 送	資料代 500円	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai- gakusy@seisa.d ohto.ac.jp
12	カラーコーディネーター3級 受験対策講座	10月8日(火) 10月15日(火) 10月29日(火) 11月5日(火) 11月12日(火) 11月19日(火) 11月26日(火)	18:10～20:10	7回	テキストを基に色についての理解 と試験の対策をします。	20名	14	北翔大学(江別市文 京台23番地)	10月1日(火)	電話	13,200円 (テキスト代含む)	北翔大学 地域連 携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokus ho-u.ac.jp
13	人前で話す力を徹底的に鍛え る！初級	10月10日(木)～ 令和2年 3月26日(木)	18:30～20:30	12回	発声、発音、あがらずに話すコ ツ、話の組み立て、敬語、電話の 応対など、人前で話す力を実践的 に鍛えます。	15名	24	(株)道新文化セン ター(札幌市中央区 大通西3丁目 北海 道新聞大通館)	定員になり次第締切	電話、HP、直接会 場	12回36,960円 教材費2,500円 程度	(株)道新文化セ ンター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d- cc.co.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／キャリアアップコース													
14	今さら聞けない表計算の基礎講座（午前の部）	10月13日(日) 10月26日(土) 11月2日(土)	10:30~12:00	全 3回	なかなか身につかないエクセル、 “習うより慣れる”をモットーに、 表計算の基礎講座を行います。	15名	4	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,専用の 申込書を郵送	無料	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai- gakusyu@seisa.d ohto.ac.jp
15	今さら聞けない表計算の基礎講座（午後の部）	10月13日(日) 10月26日(土) 11月2日(土)	13:00~14:30	全 3回	なかなか身につかないエクセル、 “習うより慣れる”をモットーに、 表計算の基礎講座を行います。	15名	4	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,専用の 申込書を郵送	無料	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai- gakusyu@seisa.d ohto.ac.jp
16	令和元度とまこまい市民カレッジ後期講座 音読から見える脳トレ英語講座	10月16日(水)~ 11月20日(水)	13:30~15:30	6回	アメリカで暮らした経験を伝えながら英語の基本、音読に重点をおき、英会話の楽しさを学びます。	10名	2	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)~ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	3,000円	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyo u.gr.jp
17	MOSワード2016対策講座	10月23日(水) 10月24日(木) 10月25日(金) 10月26日(土)	水木金曜日 18:10~21:10 土曜日 9:30~16:30	4回	短期集中講座。合格100%保障システム。合格まで確実にサポートいたします。	30名	15	北翔大学(江別市文京台23番地)	10月16日(金)	電話	19,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
18	調剤薬局事務講座	10月24日(木) 10月28日(月) 10月31日(木) 11月7日(木) 11月11日(月) 11月14日(木)	18:10~21:10	6回	テキスト代を含む受講料です。11月21日(木)18:10~検定試験の予定。検定料は6,000円。	25名	18	北翔大学(江別市文京台23番地)	10月16日(水)	電話	38,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
19	上級応急手当講習	10月28日(月)	9:00~17:00	1回	成人、小児、乳児に対する胸骨圧迫、人工呼吸とAEDの使用法さらに傷病者管理、搬送法等を習得する。	40名	7	札幌市民防災センター 4階講堂(札幌市白石区南郷通6丁目北2番1号)	9月2日(月)~ 10月21日(月)	電話,FAX	4,950円 (教材費、税込)	公益財団法人 札幌市防災協会 講習指導課	011-861-1211 011-271-0804
20	かんたん英語で札幌ガイド おもてなし通訳を楽しもう 秋・冬編	10月28日(月)~ 令和2年 3月23日(月)	10:30~11:50	10回	実践的なフレーズを交えながら、札幌を簡単な英語で楽しくガイドする会話をレッスンします。	15名	13	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	26,400円(入会金3,240円・70歳以上は入会金無料) 教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info- shina@nhkcul.co.jp
21	"ワンコイン国試苦手科目克服セミナー —社会福祉士専門科目— 国家試験受験資格のある方対象"	11月2日(土)	9:30~17:30	1回	社会福祉士・精神保健福祉士の受験対策を行います。過去問を中心に学習をします。	50名	7	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,専用の 申込書を郵送	資料代 500円	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai- gakusyu@seisa.d ohto.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／キャリアアップコース													
22	"ワンコイン国試苦手科目克服セミナー－精神保健福祉士専門科目－国家試験受験資格のある方対象"	11月3日(日)	9:30~17:30	1回	社会福祉士・精神保健福祉士の受験対策を行います。過去問を中心に学習をします。	50名	7	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~定員まで	電話,FAX,専用の申込書を郵送	資料代500円	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai-gakusyu@seisa.doho.ac.jp
23	MOSエクセル2016対策講座	11月6日(水) 11月7日(木) 11月8日(金) 11月9日(土)	水木金曜日 18:10~21:10 土曜日 9:30~16:30	4回	短期集中講座。合格100%保障システム。合格まで確実にサポートいたします。	30名	15	北翔大学(江別市文京台23番地)	10月25日(金)	電話	19,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
24	特別支援教育における教科等の指導の在り方について	11月11日(月)	14:30~16:50		新学習指導要領における特別支援教育の教科等の指導の在り方について学びます。	100名	2	北海道立特別支援教育センター(札幌市中央区円山西町2丁目1番1号)	10月11日(金)16:00~ 11月1日(金)16:00	HP	無料	北海道立特別支援教育センター	011-612-6328 011-612-6213 kensyu@hokkaido-c.ed.jp
25	MOSパワーポイント2016対策講座	11月27日(水) 11月28日(木) 11月29日(金) 11月30日(土)	水木金曜日 18:10~21:10 土曜日 9:30~16:30	4回	短期集中講座。合格100%保障システム。合格まで確実にサポートいたします。	30名	15	北翔大学(江別市文京台23番地)	11月15日(金)	電話	19,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
26	発達障がいのある児童生徒たちへの教育的対応の在り方	11月28日(木)	14:10~16:50		学習面又は行動面において困難のある児童生徒が意欲的に学ぶための指導や支援の在り方について学びます。	100名	2	北海道立特別支援教育センター(札幌市中央区円山西町2丁目1番1号)	10月28日(月)16:00~ 11月18日(月)16:00	HP	無料	北海道立特別支援教育センター	011-612-6328 011-612-6213 kensyu@hokkaido-c.ed.jp
27	自然体験活動指導者(NEALリーダー)養成講座	11月29日(金)~ 12月1日(日)	10:00~18:00	1回	自然体験活動指導者として活躍する人材を育成する講座。	10名	7	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日3日前	電話,Eメール,HP	3,000円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
28	おもてなし中国語講座	12月6日(金)~ 令和2年 3月6日(金)	13:30~15:00	10回	中国の方と簡単な会話ができるように、挨拶や日常会話表現を学びます。	10名	15	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	9月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料1,500円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
29	特別支援学校のセンター的機能と求められる専門性	12月9日(月)	14:10~16:50		特別支援学校に求められるセンター的機能と教育相談実務者に求められる専門性について学びます。	100名	2	北海道立特別支援教育センター(札幌市中央区円山西町2丁目1番1号)	11月8日(金)16:00~ 11月29日(金)16:00	HP	無料	北海道立特別支援教育センター	011-612-6328 011-612-6213 kensyu@hokkaido-c.ed.jp
30	上級応急手当講習	12月12日(木)	9:00~17:00	1回	成人、小児、乳児に対する胸骨圧迫、人工呼吸とAEDの使用法さらに傷病者管理、搬送法等を習得する。	40名	7	札幌市民防災センター 4階講堂(札幌市白石区南郷通6丁目北2番1号)	11月5日(火)~ 12月5日(木)	電話,FAX	4,950円 (教材費、税込)	公益財団法人 札幌市防災協会 講習指導課	011-861-1211 011-271-0804

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／キャリアアップコース													
31	初心者のための旅行英会話講座	令和2年 1月9日(木)~ 3月12日(木)	18:30~20:00	10回	英会話が全く初めての方でも楽しい海外旅行ができるように、簡単な挨拶や会話表現を学びます。	10名	15	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	12月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料1,500円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
32	介護職員初任者研修講座	令和2年 2月5日(火)~ 2月27日(木) 月~金 (2月11日は除く)	9:00~16:10 (日によって変動あり)	15回	最低限の知識と技術を身につけ、基本的な介護業務ができる様にする資格取得講座です。	25名	92	北翔大学(江別市文京台23番地)	令和2年 1月24日(金)	電話	68,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
33	上級応急手当講習	令和2年 2月6日(木)	9:00~17:00	1回	成人、小児、乳児に対する胸骨圧迫、人工呼吸とAEDの使用方法さらに傷病者管理、搬送法等を習得する。	40名	7	札幌市民防災センター 4階講堂(札幌市白石区南郷通6丁目北2番1号)	12月9日(月)~ 令和2年 1月31日(金)	電話,FAX	4,950円 (教材費、税込)	公益財団法人 札幌市防災協会 講習指導課	011-861-1211 011-271-0804
34	介護職員初任者研修	令和2年 2月10日(月)~ 3月25日(水)	(原則)平日 9:30~16:40	26回 (週 4~5 回)	介護職員初任者研修(日程表どおりにすべての講義をご受講いただきます。)	40名 (最低 人数 15名)	160	札幌学院大学(江別市文京台11番地)	第1次締切 令和2年1月27日(月) 最終締切 令和2年2月3日(月)	電話,FAX,Eメール,HP	一般58,000円 学生48,000円 (テキスト代込) (公的助成金制度あり)	社会福祉法人ほくろう福祉協会 札幌シニア福祉機構	011-897-1100 011-897-1105
35	保育士受験対策講座	令和2年 2月14日(金)~ 4月3日(金) 火曜日・金曜日	18:30~21:00	14回	短期集中講座。WEBを使つての事前学習、教室での講義、講座終了後の問題演習で知識の定着を。	30名	35	北翔大学(江別市文京台23番地)	令和2年 1月24日(金)	電話	67,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
36	介護職員初任者研修	令和2年 2月中旬~ 3月下旬	(原則)平日 9:30~16:40	26回 (週 4~5 回)	介護職員初任者研修(日程表どおりにすべての講義をご受講いただきます。)	40名 (最低 人数 15名)	160	藤女子大学 花川キャンパス(石狩市花川南4条5丁目)	第1次締切 令和2年1月下旬 第2次締切 令和2年2月上旬	電話,FAX,Eメール,HP	一般58,000円 学生48,000円 (テキスト代込) (公的助成金制度あり)	社会福祉法人ほくろう福祉協会 札幌シニア福祉機構	011-897-1100 011-897-1105
道央／環境・生活コース													
1	大豆で婚活☆料理教室	10~12月 土曜日予定	17:30~21:30	1回	独身男女限定の料理教室です。道産大豆で実習します。	30名	4	札幌市男女共同参画センター 料理実習室(札幌市北区北8条西3丁目)		はがき,参加受付はがきを送付する	2,000円	北海道大豆研究会	090-5221-3730 011-621-2278 fusako@diet-f.com
2	車椅子の介助方法について	10月~ 令和2年3月 随時(平日のみ) ※希望日を第3希望までお知らせください。	9:00~17:00のうち2時間(希望により応相談)	1回	車椅子のお手伝いができるよう、車椅子の種類とその調整・介助・操作方法について学ぶ。	最小 10名 より	2	北海道千歳リハビリテーション大学(千歳市里美2丁目10番 ※出前講座あり(千歳~札幌周辺まで))	随時 (平日のみ)	電話,FAX,Eメール	無料 ※出前講座は移動に関する交通費等をご負担願います。	北海道千歳リハビリテーション大学	0123-28-5331 0123-28-5335 study@chitose-reha.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/環境・生活コース													
3	出張講座 見えない障がい者の話	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	①”見えない障がい者”とは何か？ ②「札幌市障がい者コミュニケーション条例」の話。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
4	出張講座 もしもの時にもらえる年金	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	年金のことよく知っていきという ときに備えましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
5	出張講座 「相続」のあぶない話	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	相続・遺言の正しい知識を身につ けて相続に備えましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
6	出張講座 働くルールのポイント	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	労働基準法やパート労働法、社会 保険・労働保険、お金のこと、税 金のことなどを学びませんか。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
7	はじめよう！楽しいバード ウォッチング	10月1日(火)～ 令和2年 3月10日(火)	10:00～12:00	7回	札幌市内を中心に公園や野山・水 辺にすむ野鳥を50種類以上は見分 けることができるようになるで しょう。	25名	14	各現地(新さっぽろ 教室発着)	9月2日(月)～ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会 場	16,170円 (入会金 3,240円 70歳以上無料)	NHK文化セン ター 新さっぽろ 教室	011-801-3131 011-896-3155 info- shina@nhkcul.co. jp
8	神秘の食品「乳」	10月1日(火)～ 令和2年 3月31日(火)	2時間	1回	人類が1万年も前から利用してき た自然の恵み「乳」。その不思議 な奥深い世界を一緒にのぞいてみ ませんか？	25名 以上	2 ジュ1	会場の手配は依頼 者で、道内のご指 定の場所に講師を 派遣します。	開催日の1か月前	電話,FAX,E メール(申込(企 画)担当者に一 任します。)	無料	株式会社 明治 北 日本支社	011-207-2461 011-207-451 yasuhiko.arie@m eiji.com
9	チョコレートの世界へようこ そ！ ー4000年の歴史が育 んだおいしさの秘密ー	10月1日(火)～ 令和2年 3月31日(火)	1時間	1回	原料となる「カカオ」の生産や チョコレートの製造、歴史など、 知られざるチョコレートの世界を 紹介します。	25名 以上	1 ジュ1	会場の手配は依頼 者で、道内のご指 定の場所に講師を 派遣します。	開催日の1か月前	電話,FAX,E メール(申込(企 画)担当者に一 任します。)	無料	株式会社 明治 北 日本支社	011-207-2461 011-207-2451 yasuhiko.arie@m eiji.com
10	ヨーグルトのみみつ ー歴史ある食文化の世界をの ぞいてみようー	10月1日(火)～ 令和2年 3月31日(火)	2時間	1回	世界中で伝統的に食されている ヨーグルトの歴史、種類、栄養、 乳酸菌の働きなどを解りやすく解 説します。	25名 以上	2 ジュ1	会場の手配は依頼 者で、道内のご指 定の場所に講師を 派遣します。	開催日の1か月前	電話,FAX,E メール(申込(企 画)担当者に一 任します。)	無料	株式会社 明治 北 日本支社	011-207-2461 011-207-2451 yasuhiko.arie@m eiji.com
11	十勝のチーズを知る ー素晴らしい北海道産チーズ の世界ー	10月1日(火)～ 令和2年 3月31日(火)	2時間	1回	世界中で愛されているチーズの歴 史、種類、作り方に加え、北海道 産チーズの素晴らしさをお伝えし ます。	25名 以上	2 ジュ1	会場の手配は依頼 者で、道内のご指 定の場所に講師を 派遣します。	開催日の1か月前	電話,FAX(申込 (企画)担当者に 一任します。)	無料	株式会社 明治 北 日本支社	011-207-2461 011-207-2451 yasuhiko.arie@m eiji.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/環境・生活コース													
12	食べる事！ ー人生100年時代を生きるー	10月1日(火)~ 令和2年 3月31日(火)	1時間	1回	加齢によるロコモティブシンド ロームの予防に役立つ、骨と筋肉 に大切な食事や栄養素についてお 伝えます。	25名 以上	1	会場の手配は依頼 者で、道内のご指 定の場所に講師を 派遣します。	開催日の1か月前	電話,FAX,E メール(申込(企 画)担当者に一 任します。)	無料	株式会社 明治 北 日本支社	011-207-2461 011-207-2451 yasuhiko.arie@m eiji.com
13	北国で楽しむ家庭菜園 (園芸総合講座)	10月5日(土)~ 令和2年 3月21日(土)	10:00~12:00	12回	実際の植物の状態と資料を基に、 毎月の管理の大切なポイントをア ドバイスする内容の講座です。	24名	24	会場の手配は依頼 者で、道内のご指 定の場所に講師を 派遣します。	定員になり次第締切	電話,HP,直接会 場	12回22,440円 教材費(資料代) 3ヶ月 1,200円	(株)道新文化セ ンター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d- cc.co.jp
14	秋のワンデイハイク	10月6日(日)	10:00~14:00	1回	紅葉した秋の釧山の森をハイキン グ。	50名	3 ジュ1	登別市ネイチャー センター(登別市釧 山町8-3)	開催日3日前	電話,Eメー ル,HP	300~700円	登別市ネイ チャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@np- momonga.org
15	みんなの茶の間オープンカ レッジ「人生設計と金融経 済」~夢を実現する為に~	10月7日(月) 11月11日(月) 12月9日(月) 令和2年 1月20日(月) 2月10日(月) 3月9日(月)	13:00~14:30	6回	生活の知恵を学びながら、人々と の交流を目的に、里美地区セン ターと共催。ネットワークで地域 を活性化。	10名	9	里塚・美しが丘地区 センター(札幌市清 田区里塚2条5丁目 1-1)	随時	FAX,Eメール, 直接会場	無料	清田区里美ネッ ト金融学習グ ループ	011-882-4389 011-882-4389 t.takahashi.sappo ro@gmail.com
16	地産地消セミナー「鮭は海か らの贈り物~鮭の未来を考え よう①」	10月8日(火)	13:30~15:30	1回	秋鮭の現状と未来への取組を考え る。(講師：北海道大学名誉教授 帰山雅秀氏)	30名	2	札幌エルプラザ2階 食材研究室(札幌市 北区北8条西3丁目)	9月12日(火)~ 10月7日(月) 定員になり次第締切	電話	無料	公益社団法人札 幌消費者協会	011-728-8300 011-728-8301
17	北海道金融未来塾「生きる力 とくらしの知恵：自分らしく 生きる」	10月12日(土) 12月7日(土) 令和2年 2月15日(土)	13:30~14:30	3回	金融広報アドバイザー等が、金融 経済などについて講演。暮らしの 知恵を学び、自分らしく生きる力 を高める。	20名	3	札幌エルプラザ札 幌市男女共同参画 センター 中・大研 修室or研修室(札幌 市北区北8条西3丁 目)	随時	FAX,Eメール	無料	北海道金融未来 塾	011-884-3673 011-884-3991 hokkaido@21mir ai.net
18	100年ライフ大楽in札幌 「ファイナンシャル・プラン ナーへの道」	10月12日(土) 11月9日(土) 12月7日(土) 令和2年 1月18日(土) 2月15日(土) 3月14日(土)	14:45~16:45	6回	ライフデザイン・年金・保険・資 産運用・税金・不動産・相続等日 常生活に必要な「お金の知識」を 学びます。	20名	12	札幌エルプラザ札 幌市男女共同参画 センター 中・大研 修室or研修室(札幌 市北区北8条西3丁 目)	随時	FAX,Eメール	一括払い 10,000円 各回払い 2,000円	N P O 法人 北海 道未来ネット	011-884-3673 011-884-3991 hokkaido@21mir ai.net

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/環境・生活コース													
19	秋の自然観察会～あつたあいろーどパークを歩く～	10月14日(月)	9:00~15:00	1回	あつたあいろーど道の駅の隣にある自然を散策しましょう。帰りは道の駅にも寄ります。会場までバス送迎あり。	30名	4 ジュ1	あつたあいろーどパーク※集合は8:45に石狩市役所駐車場(花川北6-1)	9月2日(月)~ 10月10日(木)	電話,FAX,Eメール	無料	石狩市環境市民部環境保全課自然保護担当	0133-72-3269 0133-75-2275 k-hozen@city.ishikari.hokkaido.jp
20	くらしのセミナー 第6回 ポリファーマシーとは! ? ~ 高齢者が気をつけておきたい 多すぎる薬と副作用~	第6回 10月16日(水)	13:00~15:00	全 7回	高齢になり処方される薬が増える と副作用のリスクも増えます。多 剤服用の注意点や付き合い方を学 習します。	60名	2	北海道立消費生活センター(札幌市中央区北3条西7丁目 北海道庁別館西棟)	10月11日(金)	電話,FAX,Eメール	無料	北海道立消費生活センター	011-221-0110 011-221-4210 keihatsu@do-shouhi-c.jp
21	うたみん市民講座 チロル学園 後期第7回	10月17日(木)	10:00~12:00	1回	出前講座・閉講式 NTT出前講座 「通信技術の進展とスマホ・ケータイ安全教室」	35名	2	歌志内市コミュニティセンター「うたみん」(歌志内市字本町76)	随時	電話	1,500円 (通年)	歌志内市教育委員会	0125-42-3902 0125-42-3866 kyoiku.shakai@city.utashinai.hokkaido.jp
22	元力士と作ろう! ちゃんこ鍋講座	10月17日(木)	13:30~15:30	1回	力士の経験がある講師の指導のもと、美味しい「ちゃんこ鍋」の作り方を楽しく学びます。	10名	2	滝川市身体障害者福祉センター(滝川市新町2丁目8番5号)	9月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料1,200円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
23	鉦山流米づくり	10月19日(土) 11月23日(土)	10:00~12:00	2回	田おこし、代掻き、田植え、稲刈り、はさ掛け、もみすり、精米など一連の米づくりを体験する。	30名	2 ジュ1	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日前日	電話,Eメール,HP	200円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
24	シンポジウム いま、あらためてエゾシカ問題を考える	10月19日(土)	13:00~16:30	1回	本州でのシカ問題への先進的な取り組みを紹介するとともに、エゾシカ対策の現状や課題について考えます。	100名 (先着)	3 ジュ1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 9月20日(金)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
25	第3回自然を語る会「身近な自然について」	10月22日(火)	18:00~20:00	1回	人間の影響の度合いの違いに植物がどのように対応するか、植物相と植生の両面での内容を概説します。	50名	2 ジュ1	札幌市立大学サテライトキャンパス(札幌市中央区北4西5 アスティ45 12階)	随時	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	一般社団法人 北海道自然保護協会	011-251-5465 011-211-8465 info@nc-hokkaido.or.jp
26	令和元年度とまこまい市民カレッジ後期講座 私は大丈夫だろうと思っているアナタ~ 「消費者被害防止」出前講座	10月25日(金)	10:00~11:00	1回	様々な被害から身を守るため、知識を高め、被害を未然に防止。	10名	1	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)~ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	無料	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyo-u.gr.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/環境・生活コース													
27	たまにはアウトドアライフ	10月25日(金) 12月7日(土) 令和2年 2月23日(日) 3月7日(土)・ 3月8日(日)	10:00~15:00	4回	アウトドア初級の活動を意識し、他のプログラムやスキルアップへモチベーションを高めていく場。	10~15名	4	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日前日	電話,Eメール,HP	1,000円~2,000円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
28	ふおれすと鉦山流里山づくりの日	10月26日(土) 11月23日(土) 12月21日(土) 令和2年 1月25日(土) 2月22日(土) 3月21日(土)	10:00~12:00	6回	ふおれすと鉦山の森を中心に、小さい子どもから大人まで、里山の利用と整備のプログラムを実施する。	30名	2 ジュ1	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日前日	電話,Eメール,HP	200円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
29	キャンプで学ぼうキャンプ~色と自然とわたしと~	10月26日(土)~ 10月27日(日)	10:00~ 翌日15:00	1回	講師の指導のもと「色彩」と「ユニバーサルデザイン」のしくみを学び、体験プログラムを考えてみませんか?	15名	9	札幌市青少年山の家(札幌市南区滝野247番)	10月12日(土) (先着)	HP	2,500円	キャンプで学ぼうキャンプ~色と自然とわたしと~	011-591-0303 011-591-0394 camp@sapporo-yamanoie.jp
30	出前講座 これからに備えて	10月28日(月) 11月25日(月) 12月16日(月) 令和2年 1月27日(月) 3月23日(月)	13:30~15:30	全 5回	介護保険の使い方や認知症、高齢者の住まいなどについて関係機関の担当者にお話をしてもらいます。	30名 (先着)	2	かでの2・7 3階 310 会議室(札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7)	10月1日(火)~ 10月7日(月)	FAX	非会員1,000円 会員:500円 (5回分)	めだかの学校	011-382-8852 011-382-8852
31	シニア勉強会 「髪は長いお友達」	10月29日(火)	10:00~12:00	1回	髪、頭皮、似合う髪型、ウィッグ。第一線で活躍しているプロをお招きしてのお話。	40名	2	札幌市民ホール 第2会議室(札幌市中央区北1条西1丁目)	前日まで	電話,FAX,Eメール,HP	1,000円 年会費 2,000円	一般社団法人シニア勉強会	011-708-7210 011-700-9075 shiwase@s-manabi.com
32	地産地消セミナー「鮭は海からの贈り物~鮭の未来を考えよう②」	10月30日(水)	13:30~15:30	1回	栄養面に優れ捨てるところのない秋鮭を知り尽くす。(講師:北海道医療大学准教授 百々瀬いづみ氏)	30名	2	札幌エルプラザ2階 食材研究室(札幌市北区北8条西3丁目)	9月12日(火)~ 10月29日(月) 定員になり次第締切	電話	無料	公益社団法人札幌消費者協会	011-728-8300 011-728-8301
33	冬野菜 料理実習教室とランチセミナー	11月	10:30~13:30	1回	冬野菜を使った料理実習と試食しながら栄養セミナーを。	30名	3	西区民センター料理実習室(札幌市西区琴似2条7丁目)	開催日の2週間前	はがき,参加者は折り返しはがきを送付	1,000円	(公社)北海道栄養士会札幌石狩支部第二地区	090-5221-3730 011-621-2278 fusako@diet-f.com
34	環境保全フォーラム	11月2日(土)	10:00~15:00	1回	地域の環境保全に取組み事例を学び、地域の環境保全活動を知る。	30名	4	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日2日前	電話,Eメール,HP	200円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/環境・生活コース													
35	北海道の高山の自然・地形・植物・昆虫	11月2日(土)	13:00~17:00	1回	高山の厳しい自然環境が作り上げた特異な地形、その高山に適応した植物や昆虫について取り上げました。	60名 (先着)	4 ジュ1	札幌市資料館・2階 研修室(札幌市中央区大通西13丁目)	随時	電話,FAX,Eメール,はがき,直接会場	2,000円 (資料代)	一般社団法人 北海道自然保護協会	011-251-5465 011-211-8465 info@nc-hokkaido.or.jp
36	令和元年度とまこまい市民カレッジ後期講座 勇払原野の自然を楽しむ～秋冬編	11月8日(金)	18:00~19:30	1回	苫小牧市の自然の楽しみ方を、ナチュラリストの村井先生から教えてもらおう。	10名	1	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)~ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	375円	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyo-u.gr.jp
37	ツリーウォッチング	11月9日(土)	10:00~12:00	1回	樹木を観察し、樹木について学ぶ講座。	10名	2	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日2日前	電話,Eメール,HP	200円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
38	思春期の子育て支援講座その21思春期・青年期の発達障害と個性の理解	11月9日(土)	13:00~14:30	1回	思春期の子どもと関わるための視点や工夫を皆さんと一緒に学び合いたいと思います。	15名	1	北翔大学(江別市文京台23番地)	11月1日(金)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	無料	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
39	マネー博士への道「これからの生き方と、賢い暮らしの知恵」	11月9日(土) 令和2年 1月18日(土) 3月14日(土)予定	13:30~14:30	3回	ライフデザインや未来の在るべき姿について考える。生き方・暮らし方・住まい方講座で、心豊かに生きる。	20名	3	札幌エルプラザ 札幌市男女共同参画センター研修室(札幌市北区北8条西3丁目)	随時	FAX,Eメール	各回 1,000円	NPO法人 北海道未来ネット	011-884-3673 011-884-3991 hokkaido@21mirai.net
40	札幌遠友夜学校記念館建設支援「連続講座」(5)	11月12日(火)	開場 13:00 開演 13:30~15:30	1回	「子どもの食育・生活～フードバンク活動～」小山 邦子氏(NPO法人ハンズハーベスト北海道代表)	50名	2	愛生館サロン(札幌市中央区南1条西5丁目8番地 愛生館ビル 6階)	前日までか、当日開場で	FAX,Eメール,HP,はがき,直接会場	1,000円 (道民カレッジ生は500円)	一般社団法人 新渡戸稲造と札幌遠友夜学校を考える会	011-241-1150 info@nitobe-enyu.org
41	見えない・見えにくい人の学習環境と点字を学ぼう	11月13日(水)	9:30~12:30	1回	見えない・見えにくい人たちがどのように勉強しているかを知り、あわせて視覚障がい者に対する接し方を学ぶ。	60名	3	北海道札幌視覚支援学校(札幌市中央区南14条西12丁目1番1号)	11月5日(火)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料	北海道札幌視覚支援学校	011-561-7107 011-561-2423 Cqa07357@popmail.hokkaido-c.ed.jp
42	くらしのセミナー 第7回 ゲノム編集食品は安全か?~北海道の農業と食の未来~	第7回 11月13日(水)	13:00~15:00	全 7回	ゲノム編集技術で作った食品の安全性、消費者が知っておくべき知識は何かについて学習します。	60名	2	北海道立消費生活センター(札幌市中央区北3条西7丁目 北海道庁別館西棟)	11月8日(金)	電話,FAX,Eメール	無料	北海道立消費生活センター	011-221-0110 011-221-4210 keihatsu@do-shouhi-c.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/環境・生活コース													
43	乳製品セミナーⅠ 「チーズを美味しく食べよう！」	11月13日(水)	13:30~15:30	1回	チーズの栄養と料理に合わせた チーズ選びのコツ。(講師 札幌ポ トフの会専任講師(管理栄養士) 吉 田陽子)	30名	2	札幌エルプラザ2階 食材研究室(札幌市 北区北8条西3丁目)	10月15日(火)~ 11月12日(火) 定員になり次第締切	電話	無料	公益社団法人札 幌消費者協会	011-728-8300 011-728-8301
44	冬の森・自然ウォーキング スノーブーツで雪原へ	11月14日(木)~ 令和2年 3月12日(木)	10:00~12:00	5回	白一色の世界から、動物・野鳥・ 植物の息吹を感じながらのウォー キングです。	26名	10	各現地(新さっぽろ 教室発着)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会 場	10,725円 (入会金 3,240円 70歳以上無料)	NHK文化セン ター 新さっぽろ 教室	011-801-3131 011-896-3155 info- shina@nhkcul.co. jp
45	シニア勉強会「お墓と改葬」	11月15日(金)	10:00~12:00	1回	先祖のお墓、自分のお墓。少子 化、親族が近くにいない等、その 時お墓はどうしますか?そもそも お墓とは?	40名	2	札幌市民ホール 第 2会議室(札幌市中 央区北1条西1丁目)	前日まで	電話,FAX,E メール,HP	1,000円 年会費 2,000円	一般社団法人 シ ニア勉強会	011-708-7210 011-700-9075 shiwase@s- manabi.com
46	第28回先端科学移動大学 第 3講「釧路を襲う巨大津波に ついて」	11月16日(土)	13:00~14:00	1回	過去の巨大津波の痕跡や巨大津波 発生メカニズムについての解説 と将来の対策について。	80名	1	釧路市生涯学習セ ンター(釧路市幣舞 町4番28号 まな ぼっと幣舞)	10月1日(火)~ (当日定員未達であれば 会場受付)	電話,FAX,E メール,はがき	無料	(一財)北海道青 少年科学文化財 団	011-788-2011 011-788-2211 zaidan.ho@tune.o cn.ne.jp
47	第28回先端科学移動大学 第5講「バイオミクリーと 持続可能な開発目標 (SDGs)」	11月16日(土)	15:20~16:20	1回	様々な先端科学分野が協力し合う 「バイオミクリー」という分野 は持続可能な開発目標にも期待さ れている。	80名	1	釧路市生涯学習セ ンター(釧路市幣舞 町4番28号 まな ぼっと幣舞)	10月1日(火)~ (当日定員未達であれば 会場受付)	電話,FAX,E メール,はがき	無料	(一財)北海道青 少年科学文化財 団	011-788-2011 011-788-2211 zaidan.ho@tune.o cn.ne.jp
48	乳製品セミナーⅡ 「牛乳・乳製品の気になるう わざ~求められる判断力」	11月29日(金)	13:30~15:30	1回	乳製品に関する様々な情報を正し く判断するために。(講師:札幌保 健医療大学教授 荒川氏)	60名	2	札幌エルプラザ4階 中研修室(札幌市北 区北8条西3丁目)	10月15日(火)~ 11月28日(木) 定員になり次第締切	電話	無料	公益社団法人札 幌消費者協会	011-728-8300 011-728-8301
49	変動する地球 気候変動を考 える	12月7日(土)	13:30~15:30	1回	地球温暖化による危機的状況につ いて紹介するとともに、地質学観 点から気候変動問題について解説 する。	40名	2	かでの2・7 310会議 室(札幌市中央区北 2条西7丁目 北海道立道民活動 センター)	12月5日(木)	電話,Eメール	1,000円 (高校生500円)	特定非営利活動 法人 北海道総合 地質学研究セン ター	080-5830-2016 office@hrcg.jp
50	くらしのセミナー 第8回 身近に迫る災害の危険~いざ という時に困らないためのテ クニック~	第8回 12月11日(水)	13:00~15:00	全 7回	昨今大きな被害が出ている自然災 害。避難に必要な心得、防災テク ニックを学び「もしも」に備えま す。	60名	2	北海道立消費生活 センター(札幌市中 央区北3条西7丁目 北海道庁別館西棟)	12月6日(金)	電話,FAX,E メール	無料	北海道立消費生 活センター	011-221-0110 011-221-4210 keihatsu@do- shouhi-c.jp
51	【北海道教育大学 一般公開 講座】臨床教育学から北海道 の教育を考える	12月15日(日)	10:00~17:00	1回	子どもの思いや生活に寄り添い考 え、発達援助実践を創造していく 臨床教育学の立場から教育を考え ます。	30名	6	北海道教育大学札 幌校(教室は未 定)(札幌市北区あ いの里5条3丁目1 番5号)	8月30日(金)~ 11月15日(金)	FAX,Eメー ル,HP,申込方法 など担当グ ループまで	2,000円	北海道教育大学	011-778-0304 011-778-8822 s- sap@j.hokkyodai. ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/環境・生活コース													
52	お茶の間オープンカレッジ③	12月18日(水)	13:30~15:30	全 6回	「家族信託のしくみやさしく解説」	20名	2 ジュ1	北区民センター 実習室(札幌市北区北25条西6丁目1番1号)	実施日の一週間前	電話,FAX,Eメール,北区民センター受付	無料	特定非営利活動法人 エゾシカネット	090-9524-1232 ztd05304@nifty.com
53	卒業後の生活の実際と寄宿舎に期待すること	12月26日(木)	14:40~16:50		特別支援学校卒業後の生活の実際及び寄宿舎に求められることについて学びます。	100名	2	北海道立特別支援教育センター(札幌市中央区円山西町2丁目1番1号)	11月8日(金)16:00~ 11月29日(金)16:00	HP	無料	北海道立特別支援教育センター	011-612-6328 011-612-6213 kensyu@hokkaido-c.ed.jp
54	道産大豆料理教室《手作りみそ》	令和2年1月~2月	14:00~16:30 (受付13:30)	2回	道産大豆を使った料理教室を開催してします。今回は手作りみそ実習です。	25名	5	札幌市男女共同参画センター 料理実習室(札幌市北区北8条西3丁目)	開催1週間前	はがき,参加受付はがきを送付する	2,000円	北海道大豆研究会	090-5221-3730 011-621-2278 fusako@diet-f.com
55	道産大豆料理教室 手作り味噌	令和2年1月~2月	13:30~16:30	1回	道産大豆を使ったみそづくり(2kg)教室と大豆の健康効果のセミナーを行います。	30名	3 ジュ1	札幌市男女共同参画センター(札幌市北区北8条西3丁目)	定員まで	はがき,参加者は折り返しはがきを送付	2,000円	(公社)北海道栄養士会札幌石狩支部第二地区	090-5221-3730 011-621-2278 fusako@diet-f.com
56	第4回 深川市民公開講座	令和2年 1月18日(土)	10:00~11:30	全 5回	拓殖大学北海道短期大学の先生による市民向けの教養講座です。「就活デザイン~エンディングノート~」	なし	1 ジュ1	深川市中央公民館(深川市5条7番23号)	当日まで	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	深川市教育委員会 生涯学習スポーツ課	0164-26-2343 0164-22-8212 gakuspo@city.fukagawa.lg.jp
57	生きた味噌づくり講座	令和2年 1月25日(土)	10:00~16:00	1回	日本の食卓には欠かせない味噌。我が家だけの美味しい手作り味噌の作り方を学びます。	10名	5	滝川市身体障害者福祉センター(滝川市新町2丁目8番5号)	12月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料2,200円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
58	キャンプで学ぼうキャンプ~大人の防災体験~	令和2年 1月25日(土)~ 1月26日(日)	10:00~ 翌日15:00	1回	災害があなたを襲ったら…何ができるのか。身近にあるものを活用し、防災テクニックを身に付けましょう!	15名	9	札幌市青少年山の家(札幌市南区滝野247番)	令和2年 1月11日(土) (先着)	HP	2,500円	キャンプで学ぼうキャンプ~大人の防災体験~	011-591-0303 011-591-0394 camp@sapporo-yamanoie.jp
59	プチスノーシューハイク&地図読み	令和2年 2月2日(日)	10:00~12:00	1回	スノーシューを使って、冬のアクティビティを学び、安全を楽しむ。	10名	2	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日2日前	電話,Eメール,HP	600円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
60	はじめてのスノーハイク	令和2年 2月2日(日)	10:00~12:00	1回	ネイチャースキーをはいて、冬の森をハイキング。	10名	2	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日2日前	電話,Eメール,HP	700円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
61	思春期の子育て支援講座その22思春期の子どもと共に生きる:イメージと心の整理法を通して	令和2年 2月8日(土)	13:00~14:30	1回	思春期の子どもと関わるための視点や工夫を皆さんとご一緒に学び合いたいと思います。	15名	1	北翔大学(江別市文京台23番地)	令和2年 1月31日(金)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	無料	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/環境・生活コース													
62	冬のハイキング	令和2年 2月15日(土)	10:00~12:00	1回	スノーシューで冬の森をハイキング。	10名	2 ジュ1	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日2日前	電話,Eメール,HP	600円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
63	エゾモモンガ調査会	令和2年 2月29日(土)	16:30~19:00	1回	市民参加の調査活動。	15名	2	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日前日	電話,Eメール,HP	200円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
64	水筒でつくる簡単甘酒講座	令和2年 3月14日(土)	13:30~15:00	1回	健康サポートから美容効果まで期待できる、簡単な甘酒の作り方を学びます。	10名	1	滝川市身体障害者福祉センター(滝川市新町2丁目8番5号)	12月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料1,200円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
道央/健康・スポーツコース													
1	出張講座 体幹ストレッチで健やか人生	10月~ 令和2年3月	2時間程度 (10:00~20:00 までの間)		いつでもどこでも気軽に出来るストレッチで快適生活のコツを身につけましょう!	5名 程度 以上	健2 ジュ1	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
2	出張講座 正しいラジオ体操で元気生活	10月~ 令和2年3月	2時間程度 (10:00~20:00 までの間)	1回	気軽にできるラジオ体操第一、体を鍛える第二体操、正しいラジオ体操で元気な生活を送りましょう。	5名 程度 以上	健2 ジュ1	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
3	出張講座 若さを保つ生活習慣のコツ	10月~ 令和2年3月	2時間程度 (10:00~20:00 までの間)	1回	ロコモ予防と共に、若さを保つコツで健康習慣を送りましょう!	5名 程度 以上	健2 ジュ1	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
4	出張講座 トリム運動(フィットネス)と生活のスポーツ化について	10月~ 令和2年3月	2時間程度 (10:00~20:00 までの間)	1回	トリム運動を日常生活に取り入れ健康寿命を延ばしましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
5	出張講座 ストレッチで健康寿命を延ばしませんか~寝たきり予防ストレッチ~	10月~ 令和2年3月	2時間程度 (10:00~20:00 までの間)	1回	呼吸(吸う・吐く)・イス等を利用したストレッチで鍛え健康寿命を延ばしましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
6	出張講座 健康寿命を延ばすには~今からできるアンチエイジング~	10月~ 令和2年3月	2時間程度 (10:00~20:00 までの間)	1回	自立した生活を送るため何が必要か、今からできるアンチエイジングについて相互に学習しましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
7	出張講座 「百寿者」を目指して~百寿者に学ぶ~	10月~ 令和2年3月	2時間程度 (10:00~20:00 までの間)	1回	百寿者を目指すには、百寿者に学ぶことであると考えます。どのような生活を送ってきたか学習しましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／健康・スポーツコース													
8	出張講座 健康長寿のための食事について	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	病気予防の効果的の食事は何か、食べ物と食べ物の働きについて相互に学習しませんか。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
9	出張講座 100歳までの人生後半をどう生き抜くか	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	元気に楽しく自分らしく自立的に暮らし続け、健やかな歳のとり方を目指す考え方は何か。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
10	いきいき健康空手講座	10月～ 令和2年3月 (市内各場所により変化。お問い合わせください。)	お問い合わせ ください。		基本の動作と型を中心に身体に負担のかからない空手動作を学習します。お子様やお年を召した方大歓迎です。	30名		NPO法人 全日本清心会(札幌市内及び札幌市近郊)		電話,FAX,Eメール,HP,直接会場	4,200円～ 6,300円	NPO法人 全日本清心会	011-300-0048 011-300-0094 dojo4@seishinryouu.info
11	生活習慣の予防と運動	10月～ 令和2年3月 随時(平日のみ) ※希望日を第3希望までお知らせください。	9:00～17:00のうち2時間(希望により応相談)	1回	糖尿病、高脂血症、高血圧予防の具体的な運動について学び、日頃の生活に活かせるようにする。	最小 10名 より	2	北海道千歳リハビリテーション大学(千歳市里美2丁目10番 ※出前講座あり(千歳～札幌周辺まで))	随時 (平日のみ)	電話,FAX,Eメール	無料 ※出前講座は移動に関する交通費等をご負担願います。	北海道千歳リハビリテーション大学	0123-28-5331 0123-28-5335 study@chitose-reha.ac.jp
12	腰痛教室	10月～ 令和2年3月 随時(平日のみ) ※希望日を第3希望までお知らせください。	9:00～17:00のうち2時間(希望により応相談)	1回	腰痛の基礎知識、日常生活の注意点や予防する方法を学び、日頃の生活に活かせるようにする。	最小 10名 より	2	北海道千歳リハビリテーション大学(千歳市里美2丁目10番 ※出前講座あり(千歳～札幌周辺まで))	随時 (平日のみ)	電話,FAX,Eメール	無料 ※出前講座は移動に関する交通費等をご負担願います。	北海道千歳リハビリテーション大学	0123-28-5331 0123-28-5335 study@chitose-reha.ac.jp
13	心臓病と運動について	10月～ 令和2年3月 随時(平日のみ) ※希望日を第3希望までお知らせください。	9:00～17:00のうち2時間(希望により応相談)	1回	癌や脳卒中と並ぶ心臓疾患について理解し、心疾患になってしまった場合のリハビリテーションについて学ぶ。	最小 10名 より	2	北海道千歳リハビリテーション大学(千歳市里美2丁目10番 ※出前講座あり(千歳～札幌周辺まで))	随時 (平日のみ)	電話,FAX,Eメール	無料 ※出前講座は移動に関する交通費等をご負担願います。	北海道千歳リハビリテーション大学	0123-28-5331 0123-28-5335 study@chitose-reha.ac.jp
14	知っておこう！認知症の予防と支援	10月～ 令和2年3月 随時(平日のみ) ※希望日を第3希望までお知らせください。	9:00～17:00のうち1時間(希望により応相談)	1回	認知症の種類、症状、対応方法について、介護サービスも含めてお話しします。簡単な頭の体操も行います。	最小 5名 より	1	北海道千歳リハビリテーション大学(千歳市里美2丁目10番 ※出前講座あり(千歳～札幌周辺まで))	随時 (平日のみ)	電話,FAX,Eメール	無料 ※出前講座は移動に関する交通費等をご負担願います。	北海道千歳リハビリテーション大学	0123-28-5331 0123-28-5335 study@chitose-reha.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／健康・スポーツコース													
15	知っておこう！運転寿命延伸に必要な頭と体の力	10月～ 令和2年3月 随時(平日のみ) ※希望日を第3希望までお知らせください。	9:00～17:00のうち1時間(希望により応相談)	1回	長く続けたい自動車運転に必要な頭と体の力について、事故や免許更新制度と関連づけてお話しします。	最小5名より	1	北海道千歳リハビリテーション大学(千歳市里美2丁目10番 ※出前講座あり(千歳～札幌周辺まで))	随時 (平日のみ)	電話,FAX,Eメール	無料 ※出前講座は移動に関する交通費等をご負担願います。	北海道千歳リハビリテーション大学	0123-28-5331 0123-28-5335 study@chitose-reha.ac.jp
16	中高年婦人のための健康づくり体操	10月1日(火)～ 令和2年 3月24日(火) 10月15日、12月24,31日、令和2年1月14日、2月11日 除く火曜日	10:00～11:30	21回	ストレッチやウォーキング、ボール・タオル・竹割等の手具を使い筋力の保持増進に役立ちます。(女性対象)	20名	31	さいとうダンススタジオ(札幌市中央区大通西27丁目2-3 円山桂和 WEST27 3F)	随時	電話,直接会場(詳細は電話にて)	月4,200円	札幌フィジカル・カルチャー	011-642-9858 011-611-3578 011-611-3577 spcs@sapporo.email.ne.jp
17	ストレッチ&リズム	10月1日(火)～ 令和2年 3月24日(火) 10月22日、11月5日、12月24,31日、令和2年2月11日 除く火曜日	9:50～11:20	21回	全身運動でバランスの良い体づくり、リズムと共に楽しくストレッチ&ウォーキング、体力アップに役立ちます。	20名	31	ベガ(札幌市西区琴似1条4丁目 北光ビル 2階 第1ホール)	随時	電話,直接会場(詳細は電話にて)	月4,300円	札幌フィジカル・カルチャー	011-642-9858 011-611-3578 011-611-3577 spcs@sapporo.email.ne.jp
18	中高年の脳トレ・転倒予防教室	10月1日(火)～ 令和2年 3月24日(火) 第3火、10月29日、12月31日を除く火曜日	10:00～11:00	18回	日常生活に必要な筋力づくり及び手足を使って転倒予防と脳のトレーニング等、楽しい健康づくりを展開します。	20名	18	西野福祉会館 1Fホール(札幌市西区西野3条2丁目4-12)	随時	電話,直接会場(詳細は電話にて)	月3,000円	札幌フィジカル・カルチャー	011-642-9858 011-611-3578 011-611-3577 spcs@sapporo.email.ne.jp
19	成長期の運動と食事ーがんばれる体を作ろう！ー	10月～ 令和2年3月	1時間	1回	健やかな体の成長に必要なバランスのよい食事の摂り方を、トップアスリートの事例も交えて一緒に考えます。	25名以上	健1 ジュ1	会場の手配は依頼者で、道内のご指定の場所に講師を派遣します。	開催日の1か月前	電話,FAX,Eメール,その他(申込(企画)担当者に一任します。)	無料	株式会社 明治 北日本支社	011-207-2461 011-207-2451 yasuhiko.arie@m-eiji.com
20	一般公開セミナー 健康教室	10月～ 令和2年3月	13:30～14:30	1～ 2回	病気の予防や健康づくりをテーマに、当院医師や専門職スタッフがわかりやすく講義を行います。	約30名	1	慈啓会特別養護老人ホーム 1階会議室(札幌市中央区旭ヶ丘5丁目6番51号)		直接会場	無料	慈啓会病院	011-561-8292 011-551-3862 info-hos@sapporojikeikai.or.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／健康・スポーツコース													
21	成人水泳コース(夜間)	10月1日(火)～ 令和2年 3月31日(火) 火曜日・水曜日・木 曜日・金曜日	19:30～20:30		4泳法習得や健康の増進・体力づ くりをねらいます。(詳細はお問い 合わせ下さい)	1775 10～15 名	1	北海道青少年会館 Compass プール (札幌市南区真駒内 柏丘7丁目8番1号)	随時受付	直接会場	週1回5,832円 週2回以上 7,992円 7月～10,800円 ※消費税の変 更により変更	株式会社スポ トピア 北海道青 少年会館 Compass	011-584-7555 011-584-7550 info@hs- compass.com
22	成人水泳コース(午前)	10月1日(火)～ 令和2年 3月31日(火) 火曜日・水曜日・木 曜日・金曜日・土曜 日	10:30～11:30		4泳法習得や健康の増進・体力づ くりをねらいます。(詳細はお問い 合わせ下さい)	1775 10～15 名	1	北海道青少年会館 Compass プール (札幌市南区真駒内 柏丘7丁目8番1号)	随時受付	直接会場	週1回5,832円 週2回以上 7,992円 7月～10,800円 ※消費税の変 更により変更	株式会社スポ トピア 北海道青 少年会館 Compass	011-584-7555 011-584-7550 info@hs- compass.com
23	カントリーラインダンス	10月1日(火)～ 令和2年 3月24日(火) 10月22日、11月5 日、12月24,31日、 令和2年2月11日 除く火曜日	11:40～13:00	21回	爽快感タップリで、ストレス解消 と体力アップを目指します。世界 共通のやさしいステップを1人で 踊るダンス。	20名	28	ベガ(札幌市西区琴 似1条4丁目 北光ビ ル 2階 第1ホール)	随時	電話、直接会場 (詳細は電話に て)	月4,300円	札幌フィジカ ル・カルチャー	011-642-9858 011-611-3578 011-611-3577 spcs@sapporo.e mail.ne.jp
24	成人水泳コース	10月1日(火)～ 令和2年 3月31日(火) 火曜日・木曜日	14:00～15:00		体力面・健康面を考慮し、無理な く4泳法習得を目指します。(詳細 はお問い合わせ下さい)	1775 10～15 名	1	北海道青少年会館 Compass プール (札幌市南区真駒内 柏丘7丁目8番1号)	随時受付	直接会場	週1回5,832円 週2回以上 7,992円 7月～10,800円 ※消費税変更 により変更	株式会社スポ トピア 北海道青 少年会館 Compass	011-584-7555 011-584-7550 info@hs- compass.com
25	オールディーズから最新曲ま で～ ヒットポップスでダン ス・ダンス・ダンス!	10月2日(水)～ 令和2年 3月18日(水)	15:00～16:30	18回	70年代～80年代の懐かしい歌謡 曲・オールディーズ・ディスコ音楽 にあわせ楽しく踊ります。	20名	27	(株)道新文化セン ター(札幌市中央区 大通西3丁目 北海 道新聞大通館)	10月1日(火)	電話,HP,直接会 場	18回27,720円	(株)道新文化セ ンター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d- cc.co.jp
26	正しく学ぶ健康気功 練功十八法&養生功	10月3日(木)～ 令和2年 3月26日(木)	10:00～12:00	24回	体力をつけたい方や健康寿命を大 切に考えたい方、健康に役立つ正 しい練功十八法が学べます。	20名	48	(株)道新文化セン ター(札幌市中央区 大通西3丁目 北海 道新聞大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会 場	24回34,320円 教材費 初回 1,800円	(株)道新文化セ ンター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d- cc.co.jp
27	古武術	10月3日(木)～ 令和2年 3月26日(木)	20:15～21:45	24回	全日本体道連盟の教授内容に従っ て学びます。基本的な身体の使い 方から始め、受講生のに合わせて 型を教授。	20名	36	(株)道新文化セン ター(札幌市中央区 大通西3丁目 北海 道新聞社大通館)	9月28日(土)	電話,HP,直接会 場	24回34,320円 別途 傷害保険料	(株)道新文化セ ンター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d- cc.co.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/健康・スポーツコース													
28	カントリーラインダンス きたえーる	10月3日(木)~ 令和2年 3月26日(木) 11月21日、令和2 年1月2日、3月19 日を除く木曜日	13:00~14:20	23回	心地よい素敵な音楽で世界共通の ステップを一人で踊ります。脚力 アップ、脳トレ、ストレス解消に 役立ちます。	40名	30	北海きたえーる 地 下1階 剣道室(札幌 市豊平区豊平5条 11丁目1-11)	随時	電話,直接会場 (詳細は電話に て)	月4,500円	札幌フィジカ ル・カルチャー	011-642-9858 011-611-3578 011-611-3577 spcs@sapporo.e mail.ne.jp
29	リズム体操きたえーる	10月4日(金)~ 令和2年 3月27日(金) 11月22日、令和2 年1月3日、1月17 日、3月20日を除 く金曜日	10:30~12:00	22回	全身運動でバランスの良い体づく り、リズムと共に楽しくストレッチ &ウォーキング、体力アップに 役立ちます。	30名	33	北海きたえーる 地 下1階 剣道室(札幌 市豊平区豊平5条 11丁目1-11)	随時	電話,直接会場 (詳細は電話に てお問い合わせ 下さい)	月4,500円	札幌フィジカ ル・カルチャー	011-642-9858 011-611-3578 011-611-3577 spcs@sapporo.e mail.ne.jp
30	お勤め帰りの フラダンス (夜)	10月4日(金)~ 令和2年 3月6日(金)	19:00~20:20	12回	心地よいハワイアンに合わせて体 も心も癒しましょう。	24名	16	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札 幌市厚別区厚別中 央1条6丁目3-1 ホ クノー新札幌ビル 3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会 場	25,476円 (入会金3,240 円・70歳以上は 入会金無料)	N H K文化セン ター 新さっぽろ 教室	011-801-3131 011-896-3155 info- shina@nhkcul.co. jp
31	シニアライフのレクリエー ション「動物園に行こう」	10月5日(土)	13:30~15:30	1回	ボランティアスタッフに誘導され ながら、動物の紹介や生態につい て学習し、生き物に対する愛着を 深める。	20名	健2 ジュ1	円山動物園(札幌市 中央区宮ヶ丘3番地 1)	9月27日(金)~ 10月4日(金)	電話,FAX	300円	札幌レクリエー ション協会	090-1385-3385 011-694-0726
32	KOZAN BIKE PARK 体験会	10月5日(土) 11月3日(日) 11月16日(土)	13:30~15:30	3回	未使用の敷地内にMTBにコースを 作りMTBの楽しみ方を提供し、地 域の人材と連携して整備、イベン ト実施。	10名	2 ジュ1	登別市ネイチャー センター(登別市鉦 山町8-3)	開催日前日	電話,Eメー ル,HP	300円	登別市ネイ チャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@np omomonga.org
33	80'sヒットナンバーで踊る! ディスコダンスレッスン	10月5日(土)~ 令和2年 3月7日(土)	14:30~15:40	5回	70's・80'sを代表するアーティ ストの楽曲で簡単なステップから一 緒に楽しく踊ります。	15名	5	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札 幌市厚別区厚別中 央1条6丁目3-1 ホ クノー新札幌ビル 3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会 場	12,320円(入会 金3,240円・70 歳以上は入会 金無料)	N H K文化セン ター 新さっぽろ 教室	011-801-3131 011-896-3155 info- shina@nhkcul.co. jp
34	日本総合医学会 第13回北海道大会	10月6日(日)	13:00~16:30	1回	若々しく生きる生活習慣と脳卒 中・認知症及び五輪メダリストか らのメッセージの講演会を開催し ます。	500名	3	かでの2・7(札幌市 中央区北2条西7丁 目)	10月6日(日)	FAX,HP	1,500円	一般財団法人北 海道健康医療フ ロントニア	011-211-0789 011-281-0886 hhmfrontier@gma il.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/健康・スポーツコース													
35	市民公開講座 「免疫の力でがん闘う」	10月6日(日)	14:00~15:45	1回	「免疫の力でがん闘う」をテーマに、2つの講演とパネルディスカッションを行う。	125名	1	京王プラザホテル 札幌(札幌市中央区 北5条西7丁目2-1)	9月20日(木)	FAX,Eメール	無料	北海道大学院	011-222-5013 application@proswork.com
36	感染症の克服に向けて	10月6日(日)	14:00~17:00	1回	感染症研究の専門家に、感染症克服に向けた取組や今話題の感染症についてわかりやすくお話しいただきます。	180名	3	北海道大学 学術交流会館(札幌市北区 北8条西5丁目)	特になし	直接会場 (事前申込不要)	無料	北海道大学人獣 共通感染症リ サーチセンター	011-706-5272
37	令和元年度とまこまい市民カ レッジ後期講座 健康寿命を 延ばす体すっきりヨガ	10月7日(月)~ 11月25日(月)	10:00~11:30	8回	健康な体づくりのため、心と身体の両方を整えていきます。	15名	1	苫小牧市文化交流 センター(アイ ビー・プラザ)(苫小 牧市本町1丁目6番 1号)	9月2日(月)~ 9月20日(金)	FAX,Eメー ル,HP,はがき,窓 口	2,040円	苫小牧市文化交 流センター アイ ビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyo u.gr.jp
38	作. AC北海道 作田徹と走 る ゼロから始めるナイトラ ンニング 入門・初級	10月7日(月)~ 令和2年 3月23日(月)	19:00~21:00	12回	ケガなく無理なく、安全に少しずつ走る距離を伸ばしていきます。ランニングを楽しめるよう丁寧に指導します。	18名	24	NHK文化センター 新 さっぽろ教室(札幌 市厚別区厚別中央1 条6丁目3-1 ホクノ新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会 場	28,116円(入会 金3,240円・70 歳以上は入会 金無料)	NHK文化セン ター 新さっぽろ 教室	011-801-3131 011-896-3155 info- shina@nhkcul.co. jp
39	澄川 リズム体操	10月7日(月)~ 令和2年 3月30日(月) 10月14日、11月4 日、12月30日、令 和2年1月13日、2 月24日を除く月 曜日	10:00~11:30	21回	全身運動でバランス良い体づくり、リズムと共に心と頭を刺激しながら楽しく活動しています。	20名	31	澄川地区会館 1F A 室(札幌市南区澄川 3条2丁目6)		電話,直接会場 (随時受付、詳 細は電話にて)	月4,200円	札幌フィジカ ル・カルチャー	011-642-9858 011-611-3578 011-611-3577 spcs@sapporo.e mail.ne.jp
40	サンプラザ高齢者体操	10月7日(月)~ 令和2年 3月30日(月) 10月14日、11月4 日、12月30日、令 和2年1月13日、2 月24日除く月曜 日	13:00~14:30	21回	「いつまでも手足を自由に動かしたい」をモットーに、楽しい仲間と共に、健康づくりを応援しています。	20名	31	サンプラザ 4F A教 室(札幌市北区北24 条西5丁目)	随時	電話,直接会場 (詳細は電話に て)	月3,700円	札幌フィジカ ル・カルチャー	011-642-9858 011-611-3578 011-611-3577 spcs@sapporo.e mail.ne.jp
41	令和元年度とまこまい市民カ レッジ後期講座 冬こそ健康 ウォーキング~仲間と一緒に 歩きませんか~	10月8日(火)~ 令和2年 2月25日(火)	10:00~12:00	10回	テーマごとにワンポイントレッスンをを行い、実践で1時間30分くらいウォーキングします。	20名	2	苫小牧市文化交流 センター(アイ ビー・プラザ)(苫小 牧市本町1丁目6番 1号)	9月2日(月)~ 9月20日(金)	FAX,Eメー ル,HP,はがき,窓 口	2,500円	苫小牧市文化交 流センター アイ ビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyo u.gr.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/健康・スポーツコース													
42	心と体のリラックス	10月12日(土) 10月26日(土) 11月9日(土) 11月30日(土) 12月7日(土)	13:30~15:30	5回	激しいトレーニングではありません。なかなかできない動きを楽しんでください。	30名	10	北翔大学(江別市文京台23番地)	10月4日(金)	FAX,Eメール, はがき(往復はがき)	無料	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
43	ブルース・リー武術 ジークンドー(基礎編)	10月12日(土)~ 令和2年 3月21日(土)	14:20~15:30	11回	ジークンドーの核となる「ジュンファン・グンフー」を主軸にし、初心者対象に基礎から始めていきます。	14名	12	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	24,563円 (入会金 3,240円)	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
44	フィリピン武術 カリ (基礎編)	10月12日(土)~ 令和2年 3月21日(土)	15:50~17:10	11回	初心者でもそれぞれの体力やレベルに合わせて学べるよう、基礎から親切丁寧に指導します。	13名	14	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	25,168円(入会 金3,240円・70 歳以上無料) 教材費5,000円	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
45	気軽にエアロビクス講座	10月16日(水)~ 12月18日(水)	10:30~11:30	10回	リズムに合わせて体を動かし足腰を鍛え、心身をリラックスさせるとともに、体力UPにも効果的です。	20名	10	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	9月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料1,500円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
46	ゆる体操講座	10月18日(金)~ 12月20日(金)	10:00~11:30	10回	無理のない柔らかな動きで身体をゆるゆるに緩める、健康効果の高いやさしい体操を学びます。	15名	15	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	9月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料1,500円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
47	東海大学公開講座-未来のオリンピックへ-「プロから教わるボルダリング〜チャレンジ!〜」第一部	10月19日(土)	第一部 9:30~12:00	1回	日本人初のプロクライマー尾川とも子氏によるボルダリング教室、身体の使い方や動きを解りやすく指導します。	40組	健2 ジュ1	グラビティリサーチ札幌(札幌市中央区北2条東4丁目 サッポロファクトリー1条館1F)	~10月11日(金) ※定員になり次第締切	電話,FAX,Eメール	無料	東海大学	001-571-5111 011-571-3629 s-koukaikouza@tsc.u-tokai.ac.jp
48	東海大学公開講座-未来のオリンピックへ-「プロから教わるボルダリング〜チャレンジ!〜」第二部	10月19日(土)	第二部 13:00~15:30	1回	日本人初のプロクライマー尾川とも子氏によるボルダリング教室、身体の使い方や動きを解りやすく指導します。	40名	健2 ジュ1	グラビティリサーチ札幌(札幌市中央区北2条東4丁目 サッポロファクトリー1条館1F)	~10月11日(金) ※定員になり次第締切	電話,FAX,Eメール	無料	東海大学	001-571-5111 011-571-3629 s-koukaikouza@tsc.u-tokai.ac.jp
49	地域で暮らす高齢者のための医療公開講座	10月19日(土)	13:30~15:30		当院が培ってきた老年医療のノウハウを様々な職種が専門的な立場で、実技を交えながら講演いたします。	100名	2	かでの2・7(札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル)		直接会場	無料	医療法人溪仁会 札幌西円山病院	011-642-4121 011-642-4291 nishimaru@keijinkai.or.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/健康・スポーツコース													
50	認知症予防運動講座	10月24日(木)~ 令和2年 3月12日(木)	13:30~14:30	10回	認知症予防に効果的で日常生活に取り入れやすい運動や、体操を講師の指導のもと学びます。	10名	10	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	9月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料1,500円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
51	札幌保健医療大学 【第10回公開講座】	10月26日(土)	14:00~15:30	1回	生活習慣病とその予防について知ろう!~医師、保健師、管理栄養士の視点から~	100名	1	紀伊國屋書店札幌本店 sapporo55ビル1階インナーガーデン(札幌市中央区北5条西5丁目7)	随時受付 (平日のみ)	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	札幌保健医療大学	011-792-3350 011-792-3358 terui@sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp
52	MFA チャイルドケア・プラスコース講座	10月26日(土) 10月27日(日)	26日 9:00~17:00 27日 9:00~13:00	2回	乳児から小児の応急手当を中心に、成人の一次救命手当まで含めたプログラム。	12名	11	北翔大学(江別市文京台23番地)	10月16日(水)	電話	16,800円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
53	令和元度とまこまい市民カレッジ後期講座 目・肩・腰に効く忙しいあなたのための指ヨガ講座	10月30日(水)~ 11月13日(水)	19:00~20:30	3回	「指ヨガ」で、いつでもどこでも、幅広い年齢層の方に気軽にセルフケアが出来るよう体験をして頂きます。	10名	1	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)~ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	1,125円	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyouu.gr.jp
54	【北海道教育大学 一般公開講座】健康と生活を考える	11月2日(土) 11月9日(土)	2日 9:00~11:55 9日 9:00~12:25	2回	健康な生活につながるものは何か、教育の場での取り組みを交えて考えてみます。	30名	6	北海道教育大学札幌校(教室は未定)(札幌市北区あいの里5条3丁目1番5号)	10月1日(火)~ 10月15日(火)	FAX,Eメール,HP,申込方法など担当グループまで	2,000円	北海道教育大学	011-778-0304 011-778-8822 s-sap@j.hokkyodai.ac.jp
55	美肌・健康維持食材の話と秋の薬膳試食	11月2日(土)	10:00~12:30	1回	道産農林水産系食材の話と秋野菜を活用した美味しい薬膳メニューを試食します。	80名	2	北翔大学(江別市文京台23番地)	10月25日(金)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	教材費 800円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
56	ようこそ!ヘルスサイエンスの世界へ	11月3日(日)	13:00~16:00	1回	「ようこそ!ヘルスサイエンスの世界へ」というテーマのもと、3名の講師陣が専門分野の紹介を行います。	100名	3	北海道大学 保健科学研究院 多目的室I(E棟1階)(札幌市北区北12条西5丁目)	9月2日(月)~ 10月11日(金)	Eメール,その他	無料	北海道大学	011-706-3315 shomu@hs.hokudai.ac.jp
57	シニアライフのレクリエーション「体操をしよう」	11月10日(日)	13:30~15:30	1回	関節の柔軟性を高めるストレッチやツボ押し・自己マッサージを行い運動や体への関心を高める。	20名	健2 ジュ1	社会福祉総合センター 3階第3会議室(札幌市中央区大通り西19丁目)	11月1日(金)~ 11月9日(土)	電話,FAX	300円	札幌レクリエーション協会	090-1385-3385 011-694-0726

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／健康・スポーツコース													
58	第28回先端科学移動大学 第2講「がんって何？～がん のリスクを下げる生活習慣 ～」	11月16日(土)	11:10~12:10	1回	正常な細胞ががんという状態に陥 る仕組みとがん化した細胞が生命 を脅かす原因について初歩からお 話します。	80名	1	釧路市生涯学習セ ンター(釧路市幣舞 町4番28号 まな ぼっと幣舞)	10月1日(火)~ (当日定員未達あれば 会場受付)	電話,FAX,E メール,はがき	無料	(一財)北海道青 少年科学文化財 団	011-788-2011 011-788-2211 zaidan.ho@tune.o cn.ne.jp
59	札幌慈啓会 市民公開講座・福祉病院学会	11月16日(土)	13:15~14:15	1回	「緩和ケアについて」	300名	1	札幌社会福祉総合 センター4階 大研 修室(札幌市中央区 大通西19丁目1番1 号)		直接会場	無料	社会福祉法人札 幌慈啓会 学会事 務局	011-561-8291 011-561-8298 info- jk@sapporojikeik ai.or.jp
60	いしかり市民カレッジ主催講 座13「食と健康の関わりを考 える」	11月29日(金)	10:30~12:00	1回	これまでに明らかになっている食 と健康の関係について学ぶととも に、健康情報の読み解き方を考え ます。	なし	1	石狩市花川北コ ミュニティセン ター(石狩市花川北 3条2丁目198-1)	11月15日(金)	電話,FAX,E メール,HP	いしかり市民 カレッジ生 400円 一般500円	いしかり市民カ レッジ運営委員 会事務局	0133-74-2249 0133-74-2249 kouminkan@city.i shikari.hokkaido.j p
61	地域で暮らす高齢者のための 医療公開講座	11月30日(土)	13:30~15:30		当院が培ってきた老年医療のノウ ハウを様々な職種が専門的な立場 で、実技を交えながら講演いたし ます。	100名	2	かでの2・7(札幌市 中央区北2条西7丁 目 道民活動セン タービル)		直接会場	無料	医療法人溪仁会 札幌西円山病院	011-642-4121 011-642-4291 nishimaru@kejijin kai.or.jp
62	恵庭市長寿大学 全体学習・公開講座	12月4日(水)	10:00~11:30	1回	講演「中高年の三大失明疾患」	なし	1	恵庭市民会館 3階 中ホール(恵庭市新 町10番地)	なし	直接会場	無料	恵庭市教育委員 会社会教育課	0123-33-3131 0123-33-3137 user148@city.eni wa.hokkaido.jp
63	わかりやすい健康情報講座	12月6日(金) 予定	14:00~16:00	1回	関係機関と連携して、わかりやす い健康に関する講座を開催しま す。	30名	2	北海道立図書館 研 修室(江別市文京台 東町41)	11月1日(金)~ 12月3日(火)	電話,FAX,E メール,来館し て事前	無料	北海道立図書館	011-386-8522 011-386-6906 do_kouza@library .pref.hokkaido.jp
64	地域で暮らす高齢者のための 医療公開講座	12月14日(土)	13:30~15:30		当院が培ってきた老年医療のノウ ハウを様々な職種が専門的な立場 で、実技を交えながら講演いたし ます。	100名	2	かでの2・7(札幌市 中央区北2条西7丁 目 道民活動セン タービル)		直接会場	無料	医療法人溪仁会 札幌西円山病院	011-642-4121 011-642-4291 nishimaru@kejijin kai.or.jp
65	シニアライフのレクリエー ション「ダンスをしよう」	12月15日(日)	13:30~15:30	1回	歌いながらマンボやルンバ・フラ ダンスなどで体を動かし体を動か す楽しさと皆で行う一体感を味わ う。	20名	健2 ジュ1	社会福祉総合セン ター 3階第3会議室 (札幌市中央区大通 り西19丁目)	12月1日(日)~ 12月14日(土)	電話,FAX	300円	札幌レクリエー ション協会	090-1385-3385 011-694-0726
66	特別医療公開講座	12月21日(土)	13:30~15:30	1回	東日本大震災・福島第一原発事故 から早8年が経過した。福島の医 療現場での三年間の経験をお話し する。	100名	健2 ジュ1	かでの2・7(札幌市 中央区北2条西7丁 目 道民活動セン タービル)		直接会場	無料	医療法人溪仁会 札幌西円山病院	011-642-4121 011-642-4291 nishimaru@kejijin kai.or.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／健康・スポーツコース													
67	楽しいズンバ冬期講座	令和2年 1月8日(水)~ 2月12日(水)	10:30~11:30	6回	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズを年齢層に合わせたリズムで学びます。	20名	6	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	12月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料900円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
68	ヨガ入門冬期講座	令和2年 1月10日(金)~ 3月13日(金)	10:30~11:30	10回	普通の生活にヨガを取り入れて、毎日を健康的に過ごせるよう学びます。	15名	10	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	12月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料1,500円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
69	歩くスキー体験会	令和2年 1月17日(金) 1月30日(木) 2月9日(日) 2月11日(火) 2月29日(水)	10:00~12:00 10:00~15:00	5回	ネイチャースキーを使って、冬場の利用促進及び自然体験活動を啓発する。	10名	2 または 4	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日前日	電話,Eメール,HP	700円 ~900円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
70	シニアライフのレクリエーション「長生き運動をしよう」	令和2年 1月18日(土)	13:30~15:30	1回	椅子に座り、懐メロや演歌などの歌を歌いながら指先や足の体操など各自に合わせた柔軟体操を行う。	20名	健2 ジュ1	社会福祉総合センター 3階第3会議室(札幌市中央区大通り西19丁目)	令和2年 1月1日(水)~ 1月17日(金)	電話,FAX	300円	札幌レクリエーション協会	090-1385-3385 011-694-0726
71	地域で暮らす高齢者のための医療公開講座	令和2年 1月18日(土)	13:30~15:30		当院が培ってきた老年医療のノウハウを様々な職種が専門的な立場で、実技を交えながら講演いたします。	100名	2	かでの2・7(札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル)		直接会場	無料	医療法人溪仁会 札幌西円山病院	011-642-4121 011-642-4291 nishimaru@kejinkai.or.jp
72	ネイチャースキー	令和2年 1月22日(木) 2月7日(金) 2月21日(金) 3月4日(水)	10:00~12:00	4回	ネイチャースキーという目新しいツールを使って自然体験活動を啓発する。	10名	4	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日前日	電話,Eメール,HP	700円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
73	地域で暮らす高齢者のための医療公開講座	令和2年 2月8日(土)	13:30~15:30		当院が培ってきた老年医療のノウハウを様々な職種が専門的な立場で、実技を交えながら講演いたします。	100名	2	かでの2・7(札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル)		直接会場	無料	医療法人溪仁会 札幌西円山病院	011-642-4121 011-642-4291 nishimaru@kejinkai.or.jp
74	コウザンホワイトレース	令和2年 2月16日(日)	10:00~15:00	1回	鉦山敷地内の里山ゾーンに設置される歩くスキーコースを滑る自己申告制タイム制のレースと雪上MTBレース。	30名	4 ジュ1	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日3日前	電話,Eメール,HP	1,500円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
75	みんなで踊ろう！フォークダンス講座	令和2年 2月18日(火)~ 3月17日(火)	13:30~15:00	5回	初めての方も踊れる曲を中心に、世界各国のフォークダンスを楽しく踊ります。	10名	7	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	12月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料800円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/健康・スポーツコース													
76	シニアライフのレクリエーション「笑いヨガをしよう」	令和2年 2月22日(土)	13:30~15:30	1回	笑いヨガによる呼吸法で体の毒素を体の外に出す運動を体験して、気分を高揚させ心身のリラックスを図る。	20名	健2 ジュ1	社会福祉総合センター 4階視聴覚室 (札幌市中央区大通西19丁目)	令和2年 2月1日(土)~ 2月21日(金)	電話,FAX	300円	札幌レクリエーション協会	090-1385-3385 011-694-0726
77	シニアライフのレクリエーション「演歌体操をしよう」	令和2年 3月8日(日)	13:30~15:30	1回	懐メロや演歌を歌ったり手話ソングをしてゲームも体験することで体を動かし、楽しい時間を過ごす。	20名	健2 ジュ1	社会福祉総合センター 3階第3会議室 (札幌市中央区大通り西19丁目)	令和2年 3月1日(日)~ 3月7日(土)	電話,FAX	300円	札幌レクリエーション協会	090-1385-3385 011-694-0726
78	地域で暮らす高齢者のための医療公開講座	令和2年 3月28日(土)	13:30~15:30		当院が培ってきた老年医療のノウハウを様々な職種が専門的な立場で、実技を交えながら講演いたします。	100名	2	かでの2・7(札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル)		直接会場	無料	医療法人 溪仁会 札幌西円山病院	011-642-4121 011-642-4291 nishimaru@keijin kai.or.jp
79	歯科衛生士・歯科技工士の仕事って？	随時相談 (希望によって随時対応)	1時間程度	1回	歯科医師と共にお口の健康を守るプロである歯科衛生士と歯科技工士が業務内容と口腔衛生について解説	応相談	健1 ジュ1	札幌歯科学院専門学校(札幌市中央区南7条西10丁目)	随時受付	電話,Eメール	応相談	札幌歯科学院専門学校	011-511-1885 011-511-1902 sds- info@dnet.or.jp
80	どんな仕事？歯科衛生士！！	随時相談 (希望によって随時対応)	1時間程度	1回	歯科衛生士は歯や口腔の健康を守る重要なお仕事。仕事の内容やお口の健康のお話をわかりやすく伝えます。	応相談	健1 ジュ1	小樽歯科衛生士専門学校(小樽市稲穂2丁目1番14号)	随時受付	電話	応相談	小樽歯科衛生士専門学校	0134-27-3001 0134-27-3018 otaru- dh@satum.plala. or.jp
道央/教養コース													
1	うたみん市民講座 チロル学園 後期第4回	9月26日(木)	8:30~16:00	1回	市外研修 映画鑑賞(旭川市) (集合は市コミュニティセンター「うたみん」) 鑑賞料金・昼食代は各自負担。	35名	6	歌志内市コミュニティセンター「うたみん」(歌志内市字本町76)	随時	電話	1,500円 (通年)	歌志内市教育委員会	0125-42-3902 0125-42-3866 kyoiku.shakai@city.utashinai.hokkaido.jp
2	広がる低温の魅力 ～低温科学の最前線～	9月30日(月)~ 11月18日(月) (毎週月)	18:00~19:30	6回	低温科学をキーワードに、生物学・地球環境科学・物理学など多様な分野の話題や最新の研究成果を伝えます。	70名	教9 ジュ6	北海道大学低温科学研究所(札幌市北区北19条西8丁目)	8月1日(木)~ 9月29日(日)	電話,Eメール	無料	北海道大学低温科学研究所 3階講堂	011-706-5445 011-706-7142 syomu@pop.lowtem.hokudai.ac.jp
3	出張講座 一誰でもわかる一統計の基礎と応用	10月~ 令和2年3月	2時間程度 (10:00~20:00 までの間)	1回	初心者の方が理解しやすい統計のいろは学び、具体的な方法について学びます。	5名程度以上	教2 ジュ1	申込者の指定する場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
4	出張講座 科学工作教室～自分の手で作ってみよう～	10月~ 令和2年3月	2時間程度 (10:00~20:00 までの間)	1回	子どもは不思議な科学に興味を示します。その原理や応用などについて製作しながら学びます。	5名程度以上	教2 ジュ1	申込者の指定する場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき,申込み用紙	1回3,000円 材料費500円 ~1,500円/人	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／教養コース													
5	出張講座 手作りの楽しさ「夢のある教室」	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	ハンカチで作るキンチャク作り、 フェルトで作る小物づくり、リボ ンテープで作るコサージュ作り。	5名 程度 以上	教2 ジュ1	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回3,000円 材料費500円 ～1,500円/人	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
6	出張講座 動物園の楽しみ方・学び方	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	動物園で働いた経験からお話して きる動物園の楽しみ方です。	5名 程度 以上	教2 ジュ1	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
7	出張講座 この山にすめるのは何頭のク マ？	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	環境問題を含め体を使った動物 ゲームです。	5名 程度 以上	教2 ジュ1	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
8	出張講座 お風呂の中でシュワシュワ～ バスフィズ作り～	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	泡の刺激で血行が促進され、精油 の香りで1日の疲れをリフレッ シュ！	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回3,000円 材料費 500円/人	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
9	出張講座 アロマの香りでかんたん石け ん作り	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	最近、気になる色は何色ですか？ その色に対応した精油で石けんを 作りましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回3,000円 材料費 500円/人	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
10	出張講座 リフレッシュ？orリラック ス？手作りルームコロン	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	数秘術から割り出したあなただけ のルームコロンを作りましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回3,000円 材料費 500円/人	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
11	出張講座 つつつ・うるうる手作り化 粧品(化粧水とジェル)	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	自然素材を中心に、効果的でお肌 にやさしい化粧品が作れます。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回3,000円 材料費 600円/人	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
12	出張講座 ～人生のサポーター～「コ ミュニケーション・スキル」 を高めるために	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	私たちに大きな影響を与える”コ ミュニケーション”について改めて 考えてみませんか。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
13	出張講座 生涯学習と生きがいの創造に ついて	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	生涯学習とは何か、生きがいとは 何か、生涯学習と生きがいの創造 との関係について相互に学習しま しょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
14	出張講座 思いやりの心を育てる～貴方 の愛がとどいてますか～	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	思いやりのある子、優しい子、へ こたれない子に育てるために何が 重要かについて相互に学習しませ んか。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
15	出張講座 思春期の子供との上手な接し 方	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	思春期を迎えるまでの家庭の役 割、思春期の3つの変化、子供と 親との関係、子供の接し方につい て。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／教養コース													
16	出張講座 スマホ依存症から子供を守りましょう	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	依存症になりやすい人、障害・発症予防、治療方法、スマホ利用のルールについて相互に学習しませんか。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話で,FAXで、 はがきで,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
17	出張講座 「折れない強い心」を育てましょう ～自己肯定感を育てる～	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	子どもの自己肯定感を育み、21世紀を生き抜く、折れない心を育てるために、相互に学習しましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき, 申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
18	出張講座 子供の脳の発達・成長と脳の健康づくりについて	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	人間にとって大切な「脳の健康づくり」のため何が必要かについて相互に学習しませんか！	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき, 申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
19	出張講座 がんばるお母さんの子育てバイブル	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	自分自身に気づき、お子さんと向き合う方法のお話です。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき, 申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
20	出張講座 いじめ対策はあるのか～虐待をも含めて～	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	長年中学校でスクールカウンセラーとして勤務し体験した筆者がいじめのメカニズムについてお話しします。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき, 申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
21	出張講座 親業という仕事とは何か	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	親には4つのタイプがある。その他成長を妨げる12の型。トマス・ゴートンの手法をもとに話を展開します。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき, 申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
22	出張講座 子どもの叱り方について	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	上手に叱る方法、ダメな叱り方について考えてみよう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき, 申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
23	出張講座 子どもの反抗期に関わる親の対応について	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	思春期の親の対応はどうかを考える。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき, 申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
24	出張講座 お金のしつけ～金銭感覚を身につけさせるには～	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	お金の価値を自分なりに考え、お金の入手の大変さ、ありがたみを考える一助として話題を提供します。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき, 申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
25	出張講座 失敗をする子はのびる	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	失敗をする過程から新しい発見へと発展していきます。環境づくりはどうするか考えてみましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき, 申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
26	出張講座 子どもを守ろう～ネットの闇に吸いこまれる子たち～	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	大人が舐む悪意からの救済について対策を講じましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実施日より10日程度以前	電話,FAX,はがき, 申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習インストラクターの会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／教養コース													
27	出張講座 心を開放する「大人の絵本セラピー」体験	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	絵本のワークショップ。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
28	出張講座 生き生きシニアライフ「あな たの物語を聞かせてくださ い」	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	誰にもひとりひとり物語があると 思います。人生の物語・愛の賛歌 をふりかえってみましょう。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
29	出張講座 PTA活動にピア・サポートを	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	①PTAについて再確認 ②ピア・サポートとは ③ピア・サポートのプチ体験	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
30	出張講座 子育てに傾聴を使ってみよ う！	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	聴き方をワークで理解してコミュ ニケーションの一步改善を目指し ます。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
31	出張講座 大人の音楽教室	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	身近な音、懐かしい歌を活用した ゲームや脳トレで笑顔が広がる健 康プログラムです。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
32	出張講座 NHKを覗いて見ると	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	「にっぽんほうそうきょうかい」 の内容や事情などを、具体的にご 案内します。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
33	出張講座 和本に挑戦	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	この講座では「明治初期の教科 書」や「学問のすすめ」を読むこ とに挑戦します。	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回 3,000円	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
34	出張講座 自分の体に合う洋服づくり	10月～ 令和2年3月	2時間程度 (10:00～20:00 までの間)	1回	古い服や和服などをリフォームや ピックパンツ他スカート・ブラウ ス作りに挑戦してみませんか！！	5名 程度 以上	2	申込者の指定する 場所	申込者が希望する実 施日より10日程度以 前	電話,FAX,はが き,申込み用紙	1回3,000円 材料費500円 ～1,500円/人	札幌生涯学習イ ンストラクター の会	011-782-1236 090-7648-4061 011-782-1236
35	江戸時代『寺子屋体験学習』	10月～ 令和2年3月 毎月第3土曜日	10:00～15:30	6回	江戸時代の格言、諺、北海道開拓 の歴史や当時の寺子屋教本を師匠 陣が分かりやすく楽しく再現しま す。(食事付き)	20名	教4 ジュ1	登別伊達時代村(登 別市中登別町53番 地1)	講座の3週間前	電話,FAX	4,536円	登別伊達時代村	0143-83-3311 0143-83-3434 info@edo-trip.jp
36	電磁波って何？	10月～ 令和2年3月 随時(平日のみ) ※希望日を第3希 望までお知らせく ださい。	9:00～17:00の うち2時間(希 望により応相 談)	1回	身近な家電製品から、医療で用い られる温熱治療器まで、幅広く利 用されている機器の電磁波につい て学ぶ。	最小 10名 より	2	北海道千歳リハビ リテーション大学 (千歳市里美2丁目 10番 ※出前講座あ り(千歳～札幌周辺 まで))	随時 (平日のみ)	電話,FAX,E メール	無料 ※出前講座は 移動に関する 交通費等はご 負担願います。	北海道千歳リハ ビリテーション 大学	0123-28-5331 0123-28-5335 study@chitose- reha.ac.jp
37	手織り	10月～ 令和2年3月 水曜日	10:00～12:00	12回	自宅で眠っている布や糸などを 使って新しい作品を作ります。講 師養成講座もあります。	10名	2	北海道アートクラフトアカデ ミー(札幌市北区北7 条西5丁目11)	9月30日(月)	電話,FAX,E メール,はがき	3,240円	北海道アートク ラフトアカデ ミー	011-716-0500 011-716-0500 artcraft@hobbysa lon-ohtaki.co.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／教養コース													
38	ポピンレース&タティングレース	10月～ 令和2年3月 土曜日	10:00～12:00	12回	タティングレース、ポピンレース、ヘアピンレースなどいろいろなレースを習得できます。講師養成講座もあり。	10名	2	北海道アートクラフトアカデミー(札幌市北区北7条西5丁目11)	9月30日(月)	電話,FAX,Eメール,はがき	3,240円	北海道アートクラフトアカデミー	011-716-0500 011-716-0500 artcraft@hobbysalon-ohtaki.co.jp
39	シルバークレイ	10月1日(火)～ 令和2年 3月31日(火) 土曜日	10:00～12:00 14:00～16:00	12回	流行のシルバークセサリーが自宅でも簡単に作れます老若男女問わず楽しめる工芸です。講師養成講座もあり。	10名	2	北海道アートクラフトアカデミー(札幌市北区北7条西5丁目11)	9月30日(月)	電話,FAX,Eメール,はがき	3,240円	北海道アートクラフトアカデミー	011-716-0500 011-716-0500 artcraft@hobbysalon-ohtaki.co.jp
40	ラッピング基本コース	10月～ 令和2年3月 月曜日・水曜日	月曜日 19:00～21:00 水曜日 13:00～15:00	月 2回	初心者を対象とし、様々な箱の形やボトルなどの基本包みを習得します。	12名	4	NPO法人 ジャパン・ラッピングクラブ事務所(札幌市豊平区月寒東5条18丁目9-23)	随時	電話,FAX,Eメール,HP,はがき,直接会場	非会員 16,800円 (税抜)	NPO法人ジャパン・ラッピングクラブ	011-852-9960 011-852-9960 info@npojwc.com
41	はじめての和裁縫いかたの基本から	10月1日(火)～ 12月24日(火)	14:40～16:40	12回	ご自身の手で一針一針手縫いをし、形が出来上がっていく過程を、楽しみましょう。	6名	24	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)～ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	24,816円 (入会金3,240円・70歳以上無料)/教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
42	四季の天体観測	10月1日(火) 10月3日(木) 10月8日(火) 10月10日(木)	18:00～19:30	全 4回	秋から冬の星空の観察方法を学習します。天体の位置や特徴、観測機器の取り扱いについて基本を学びます。	20名	6	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)～ 定員まで	電話,FAX,専用の申込書を郵送	無料	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai-gakusyu@seisa.dohito.ac.jp
43	草月流いけ花	10月1日(火)～ 令和2年 3月31日(火)	火曜日 18:00～20:00 水曜日 13:00～15:00	24回	草月カリキュラムのテキストを使用して、花や道具の扱い方、基本の花型から学びます。	20名	48	(株)道新文化センター(札幌市中央区大通西3丁目 北海道新聞大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	24回34,320円 花材費1回 1,000円(税別)	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d-cc.co.jp
44	日本民謡	10月2日(水)～ 令和2年 3月25日(水)	13:00～15:00	24回	歌う上で必要な発声方法をはじめ、ふりの入れ方や強弱の使い方など、基本的なスキルを身につけます。	30名	48	(株)道新文化センター(札幌市中央区大通西3丁目6 北海道新聞社大通館)	9月25日(水)	電話,HP,直接会場	24回 34,320円	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d-cc.co.jp
45	～スターウォッチング～ 銀河を歩こう！	10月2日(水)～ 令和2年 3月4日(水)	18:30～20:00	6回	天体望遠鏡がなくても、少しの知識があれば星座をたどれたり流星が見られたり、大きな感動に出会えます。	15名	9	(株)道新文化センター札幌大通教室(札幌市中央区大通西3丁目 北海道新聞社大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	6回/10,560円 教材費/星図 500円、天文年鑑1,000円	(株)道新文化センター	011-241-0123

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
46	令和元年度とまこまい市民カレッジ後期講座 こだわりの器を作ってみませんか～初めての陶芸	10月3日(木)～ 12月12日(木)	10:00～12:00	10回	陶芸が初めての方も、手びねりから色つけまで行いこだわりの器を作りましょう。	10名	2	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)～ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	5,000円	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyo-u.gr.jp
47	手縫いで作る本格レザークラフト(木)クラス、(日)クラス	10月3日(木)～ 令和2年 3月19日(木) 10月13日(日)～ 令和2年 3月22日(日)	木曜クラス 10:00～12:00 日曜クラス 10:30～12:30	各 12回	世界で自分だけのデザインでレザーアイテムを作ってみませんか。初心者の方も安心してご参加下さい。	各 12名	24	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)～ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	各27,456円 (入会金3,240円・70歳以上無料)教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
48	物語り・北海道文学の散歩道	10月3日(木)～ 令和2年 3月5日(木)	12:30～14:00	6回	本道150年の歴史(出来事)に培われた多彩な文学の歩みを多角的に照明をあてて読み解きます。(講師談)	15名	9	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)～ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	13,728円(入会金3,240円・70歳以上無料)教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
49	令和元年度とまこまい市民カレッジ後期講座 たのしい川柳「これからの人生の供に」	10月3日(木)～ 12月12日(木)	13:30～15:30	6回	川柳の初心者を対象に、川柳の楽しみ方をアドバイス。	10名	2	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)～ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	3,000円	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyo-u.gr.jp
50	レバー・ハーブ入門 癒しの音をゆっくり楽しく	10月3日(木)～ 12月26日(木)	14:45～16:15	6回	小型ハーブの講座。基本の奏法を習得しながら名曲の数々をレベルに合わせたスタイルで合奏も楽しめます。	9名	9	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)～ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	20,922円(入会金3,240円・70歳以上は入会金無料)	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
51	茶道裏千家(島田社中)	10月3日(木)～ 令和2年 3月26日(木)	18:00～20:30	24回	四季を大切に互いに感性を高め美意識を生活の中で生かす事が茶道です。まずは気軽に始めてみましょう。	16名	60	(株)道新文化センター 6F 和室(札幌市中央区大通西3丁目6 北海道新聞社大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	24回31,680円 教材費/水屋料 ほか1ヵ月 2,000円	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d-cc.co.jp
52	アンガーマネジメント講座(初心者編)	10月3日(木) 11月7日(木) 12月19日(木) 令和2年 1月16日(木) 2月6日(木) 3月5日(木)	18:30～20:00	6回	「自分のイライラした感情を何とかしたい」アンガーマネジメントを初めて学ぶ方向けの内容となります。	20名	1	キャリアバンク札幌スキルアップセンター(札幌市中央区北5条西5丁目7 sapporo55 5F)	随時受付	電話,FAX,Eメール	1回3,240円	キャリアバンク札幌スキルアップセンター	011-252-5740 011-207-6541 nlp@cb-school.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
53	仏教のこころ	10月4日(金)~ 令和2年 3月20日(金)	10:00~11:30	12回	開祖釈尊からインド中国~日本へと今に伝わる名僧たちの求道の生涯とことばに触れて心の世界を豊かにします。	30名	18	(株)道新文化センター札幌大通教室(札幌市中央区大通西3丁目 北海道新聞社大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	12回24,640円 資料代3ヵ月 120円	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d-cc.co.jp
54	はじめての金継ぎ こわれた器がよみがえる	10月4日(金)~ 令和2年 3月6日(金)	10:00~12:00	12回	本漆と天然素材のみを使用した金継ぎを、初めての方にも解り易く基礎からお教えます。	8名	24	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	48,048円(入会 金3,240円・70 歳以上無料) 教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
55	やさしい俳句塾 はじめての十七文字	10月4日(金)~ 令和2年 3月6日(金)	12:30~14:30	12回	俳句を作る基本を勉強します。基本及び技法を見直してみませんか。	15名	24	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	27,456円(入会 金3,240円・70 歳以上無料) 教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
56	セルフ・イメージを変える	10月5日(土) 11月2日(土)	10:00~11:30	2回	セルフイメージとは何か。どのように形成されたのか。どのように変えるのかについて学びます。	30名	3	北翔大学(江別市文京台23番地)	9月27日(金)	FAX,Eメール, はがき(往復はがき)	無料	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
57	テキスタイルデザイン ~ステンシル~	10月5日(土)	10:30~12:00	1回	型紙を組み合わせて色を重ねたりグラデーションで表現したり、一味違ったオリジナルハンカチを制作します。	10名	1	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,専用の申込書を郵送	材料費500円	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai-gakusyu@seisa.dohito.ac.jp
58	知っておきたい西洋美術 世紀末の夢と幻想	10月5日(土)~ 令和2年 3月7日(土)	10:30~12:00	6回	19世紀末、20世紀のさまざまな国の作家の作品を取り上げ、その魅力を解説いたします。	15名	9	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第、 切	電話,HP,直接会場	13,728円(入会 金3,240円・70 歳以上無料)	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
59	経済学から見た学生の学び	10月5日(土)	13:00~14:30	1回	学生の学びについて、教育する側ではなくて学習する側の視点から、その行動を経済学的に考察します。	15名	1	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,専用の申込書を郵送	無料	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai-gakusyu@seisa.dohito.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
60	地球惑星学入門 宇宙の不思議な構成員	10月5日(土)~ 令和2年 3月21日(土)	13:00~14:30	6回	宇宙のちょっと不思議な構成員に着目して、宇宙・地球・生命圏のつくりについて考えます。	20名	9	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	13,728円 (入会金3,240円・70歳以上無料)/教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
61	令和元年度とまこまい市民カレッジ後期講座 生活に彩りを〜クラフトの組み合わせで実用的なもの作り	10月8日(火)~ 令和2年 1月21日(火)	10:00~11:30	7回	シルクスクリーン、ペイント、タッセル、ナプキンデコ等、3作品ほどつくりまします。	15名	1	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)~ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	1,785円	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyo-u.gr.jp
62	ハプスブルク帝国興亡史 名門王朝のすべて【後編】	10月8日(火)~ 令和2年 3月17日(火)	10:00~11:30	6回	1年を通してハプスブルグ家の歴史を学びながら、世界帝国建設の野望と挫折の詳細を明らかにします。講師談	15名	9	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	13,728円(入会金3,240円・70歳以上無料) 教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
63	メンタルヘルス 私たちの精神保健 - ライフサイクルと心の健康 -	10月8日(火)~ 令和2年 3月10日(火)	10:30~12:00	6回	ライフサイクルからみた人間の精神の成長・発達とそれを阻害する要因とが複雑にからみあっています。	15名	9	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	13,728円(入会金3,240円・70歳以上無料)	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
64	札幌遠友夜学校記念館建設支援 「連続講座」(4)	10月8日(火)	開場 13:00 開演 13:30~15:30	1回	磯田憲一氏「居場所を届けて：『君の椅子』の14年」君の椅子プロジェクトを通じて「新しい生命」と	50名	2	愛生館サロン(札幌市中央区南1条西5丁目8番地 愛生館ビル 6階)	前日または当日開場で	FAX,Eメール,HP,はがき,直接会場	1,000円 (道民カレッジ生は500円)	一般社団法人 新渡戸稲造と札幌遠友夜学校を考える会	011-241-1150 info@nitobe-enyu.org
65	雑誌で作る 貼り絵	10月8日(火)~ 令和2年 3月31日(火)	15:30~17:30	12回	不要になった雑誌を切り、素敵な貼り絵の風景作品を作ってみませんか。	10名	24	(株)道新文化センター札幌大通教室(札幌市中央区大通西3丁目 北海道新聞社大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	12回 25,080円	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d-cc.co.jp
66	手編み・バイアス編み	10月9日(水)~ 令和2年 3月25日(水)	10:00~12:00	12回	斜め編で伸縮性が多く着やすいバイアス編み。セーター、ベスト、カーディガン等編物全般を指導いたします。	10名	24	(株)道新文化センター札幌大通教室(札幌市中央区大通西3丁目 北海道新聞社大通館)	10月2日(水)	電話,HP,直接会場	12回21,120円 1作品につき5,000円程度	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d-cc.co.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
67	「職人力展」～北の輝きをみて、ふれて、感じる。～ワークショップ	10月9日(水)～ 10月14日(月)	10:00より 随時受付 16:00まで (最終受付 15:00)	11回	銀や真鍮、銀粘土等を使用したワークショップ。「職人力展」開催中毎日行われます。	都度参加 4名 など	教未定 ジュ1	札幌市民交流プラザ SCARTS(札幌市中央区北1条西1丁目 創成スクエア)	当日受付(予約必要 ワークショップも有)	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料～ 3,300円	北海道貴金属工芸組合	011-215-6364 011-215-6364 33r5w4@bma.biglobe.ne.jp
68	初心者のための着付け 一人で着られる”きもの”のいろは	10月9日(水)～ 12月25日(水)	13:30～15:30	6回	全くはじめての方を対象に、一人でも道具を使わずに手結びで着られるよう初歩からご指導いたします。	7名	12	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノ新札幌ビル3F)	9月2日(月)～ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	16,170円 (入会金不要) 教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
69	インテリアパース実技講座2	10月9日(水) 10月16日(水) 10月23日(水) 10月30日(水) 11月6日(水) 11月13日(水) 11月20日(水) 11月27日(水)	18:10～20:10	8回	立体表現に必要な基礎技術の習得を目指します。立面パース・アクソメパースの実技講座です。	10名	16	北翔大学(江別市文京台23番地)	10月2日(水)	電話	4,800円 (テキスト代含む)	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
70	令和元年度とまこまい市民カレッジ後期講座 女子力UP!ハーバリウム&プリザーブドフラワー講座(午後)	10月10日(木)	13:00～15:00	1回	講師が用意したカラフルな材料を使って、ハーバリウムとプリザーブドフラワーを作成します。	10名	2	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)～ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	500円	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyou.gr.jp
71	現代(いま)を読む	10月10日(木)～ 令和2年 3月26日(木)	15:30～17:00	12回	生涯一記者の視点で、地域の出来事から国内政治・経済、世界の潮流までわかりやすく解説します。	15名	18	(株)道新文化センター(札幌市中央区大通西3丁目6 北海道新聞社大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	12回21,120円 教材費 3ヵ月300円	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@dcc.co.jp
72	令和元年度とまこまい市民カレッジ後期講座 女子力UP!ハーバリウム&プリザーブドフラワー講座(夜間)	10月10日(木)	18:30～20:30	1回	講師が用意したカラフルな材料を使って、ハーバリウムとプリザーブドフラワーを作成します。	10名	2	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)～ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	500円	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyou.gr.jp
73	こんにちは、川柳	10月11日(金)～ 令和2年 3月27日(金)	10:00～12:00	12回	川柳を楽しみませんか。川柳は世の中を五七五でいかに捉えるかという短詩文です。	14名	24	(株)道新文化センター(札幌市中央区大通西3丁目 北海道新聞社大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	12回 21,120円	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@dcc.co.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／教養コース													
74	古代エジプトの歴史 諸王朝と文明の興亡	10月11日(金)～令和2年3月13日(金)	13:00～14:30	6回	統一王朝の成立からプトレマイオス朝の時代まで、古代エジプトの歴史の流れや文化を概観していきます。	20名	9	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)～ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	13,728円(入会金3,240円・70歳以上無料) 教材費実費	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
75	筆文字入門	10月11日(金)～令和2年3月27日(金)	15:30～17:30	12回	毛筆と墨で書いた文字だけが伝えられる迫力と情感があります。一文字一文字、美しく書くコツを指導します。	10名	24	(株)道新文化センター(札幌市中央区大通西3丁目 北海道新聞大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	12回27,720円 教材費 3ヵ月500円	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d-cc.co.jp
76	季節を楽しむ手作り石けん	10月12日(土)～令和2年3月14日(土)	10:00～12:00	6回	昔ながらの製法で、毎月季節に合わせた石けん「作って楽しい、使ってうれしい」石けんを作ります。	10名	12	(株)道新文化センター(札幌市中央区大通西3丁目 北海道新聞大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	6回20,460円 教材費 2,800円程度	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d-cc.co.jp
77	札幌大谷大学公開講座「小林多喜と雑誌『戦旗』」	10月12日(土)	13:30～15:00	1回	小林多喜と雑誌『戦旗』の関わりを当時の時代背景や文化運動のあり方を念頭に置きながら考察します。		1	札幌大谷大学(札幌市東区北16条東9丁目1-1)	10月4日(金)	HP	600円	札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部	011-742-1608 011-742-1654 renkei@sapporo-otani.ac.jp
78	長沼町クラシック音楽講座 ～ファミリー・コンサート～	10月12日(土)	16:00～17:30	1回	「クラシックをより身近に」をテーマに、演奏を聴くだけでなく楽器の演奏方法や音色の秘密について学ぶ。	なし	教1 ジュ1	長沼町民会館(長沼町中央南2丁目3番2号)	なし	申込不要	無料	長沼町教育委員会 社会教育課	0123-76-8025 0123-88-0888 syakaikyoku@a d.maoi-net.jp
79	みんなで川柳	10月14日(月)～令和2年3月30日(月)	13:30～15:30	12回	五・七・五に思いを託して詠む川柳。ユーモアを交え、風刺を効かせて表現してみませんか。	15名	24	(株)道新文化センター さっぽろ東急教室(札幌市中央区北4条西2丁目 さっぽろ東急百貨店10F)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	12回 21,120円	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d-cc.co.jp
80	リコーダーアンサンブル	10月14日(月)～令和2年3月30日(月)	15:30～17:30	12回	アンサンブルを楽しみませんか。ソプラノからバスまで、どのようなリコーダーでもご参加いただけます。	20名	24	(株)道新文化センター(札幌市中央区大通西3丁目 北海道新聞大通館)	定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	12回 21,120円	(株)道新文化センター	011-241-0123 011-232-2448 kasamaki@d-cc.co.jp
81	裏千家茶道教室10月コース	10月15日(火) 10月29日(火) 11月5日(火) 11月12日(火)	13:30～15:30	4回	美しい立居振舞、四季折々の茶会、そのための初歩の基本的修練「道・学・実」を学びましょう。	8名	8	北翔大学(江別市文京台23番地)	10月4日(金)	FAX,Eメール, はがき(往復はがき)	教材費 5,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
82	お茶の間オープンカレッジ①	10月16日(水)	13:30～15:30	全6回	「自然との関わりが人生を面白くする」	20名	教2 ジュ1	北区民センター 実習室(札幌市北区北25条西6丁目1番1号)	実施日の一週間前	電話,FAX,Eメール,北区民センター受付	無料	特定非営利活動法人 エゾシカネット	090-9524-1232 ztd05304@nifty.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
83	北の縄文文化の魅力Ⅱ 世界文化遺産登録を目指して	10月16日(水)~ 令和2年 3月18日(水)	14:00~15:30	6回	今回は北海道の世界文化遺産登録候補の遺跡を取り上げて、縄文文化の魅力に迫ってみたいと思います。	15名	9	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	15,840円(入会金3,240円・70歳以上無料)	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
84	「時空」で学ぶ日本中世史 倭寇の世界 境界のダイナミズム	10月17日(木)~ 令和2年 3月19日(木)	13:00~14:30	6回	日本などの境界で活動した「倭寇」を中心に、時間の流れと空間的な広がりを通して、日本の中世を考えます。	22名	9	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	17,160円(入会金3,240円・70歳以上無料)	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
85	俳句に挑戦! 講座	10月17日(木)~ 11月14日(木)	18:30~20:00	5回	日常の何気ない物事から俳句の種を考え、俳句の作り方を学びます。	10名	7	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	9月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料800円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
86	アンガーマネジメント講座 (怒りのタイプ編)	10月17日(木) 11月21日(木) 令和2年 1月23日(木) 2月20日(木) 3月12日(木)	18:30~20:00		イライラのツボ、怒りの引き金のクセを理解し講義中に簡易版診断で自分の怒りの傾向を見ていきます。	20名	1	キャリアバンク札幌スキルアップセンター(札幌市中央区北5条西5丁目7 sapporo55 5F)	随時受付	電話,FAX,メール	1回 3,240円	キャリアバンク札幌スキルアップセンター	011-252-5740 011-207-6541 nlp@cb-school.com
87	青少年と親の共育講演会 「愛着とトラウマ」~子どもたちとの関わりから~	10月19日(土)	13:30~15:30	1回	幼少時に愛情を十分に受けられなかった子と養育する親との関係を修復する療法を紹介する。	96名	2	かでの2・7 710会議室(札幌市中央区北2条西7丁目1-1)		直接会場	無料	青少年カウンセリンググループ	011-765-3210 011-765-3210
88	東海大学公開講座-未来のオリンピックへ- 「女性アスリートのバイオニア精神~限界の壁を乗り越えよう!~」	10月20日(日)	10:00~12:00	1回	日本人初のプロクライマー尾川とも子氏による講演会、すべての世代への熱いメッセージをお聞きのがしなく。	200名	教2 ジュ1	さっぽろテレビ塔(2階ホール)(札幌市中央区大通西1丁目)	~10月17日(木) 定員になり次第締切	電話,FAX,メール,直接会場	無料	東海大学	001-571-5111 011-571-3629 s-koukaikouza@tsc.u-tokai.ac.jp
89	東西交流史(後期) モンゴル帝国の時代からヨーロッパ諸国の台頭まで	10月25日(金)~ 令和2年 3月6日(金)	13:00~14:30	6回	13世紀から20世紀初頭までの東西交流の歴史をみていきます。	20名	9	NHK文化センター 新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	13,728円(入会金3,240円・70歳以上無料)	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
90	札幌大谷大学公開講座 「ひとり親の子育て支援」	10月26日(土)	13:30~15:00	1回	多様化する家族とどのように向き合えばよいのか、時代とともに変化する「家族」を考えてみましょう。		1	札幌大谷大学(札幌市東区北16条東9丁目1-1)	10月18日(金)	HP	600円	札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部	011-742-1608 011-742-1654 renkei@sapporo-otani.ac.jp
91	「アートな考古学を知る・学ぶ4」 「縄文人に挑戦」	10月26日(土)	13:30~15:30	1回	「土偶」は縄文人の精神世界を探る道しるべ。縄文人の心と技にどこまで迫れるか、越えられるか。	20名	2	北海道立埋蔵文化財センター研修室(江別市西野幌685-1)	9月26日(木)~ 10月25日(金) 定員になり次第締切	電話,FAX	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-386-3231 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp
92	人が集えば文殊の知恵袋講座 【10月度】 私たちにとっての土	10月29日(火)	13:10~14:40	1回	土の特性のうちのいくつかを取上げて、江別創造舎の関谷長昭氏をお招きしてお話いただきます。	30名	1	北翔大学(江別市文京台23番地)	10月18日(金)	FAX,Eメール, はがき(往復はがき)	無料	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
93	カラー図版で読み解く 「源氏物語」入門講座	10月29日(火)~ 12月17日(火)	14:30~16:00	5回	平安時代から鎌倉時代にかけて書かれた、日記文学の中の「源氏物語」についてカラー図版で学びます。	15名	7	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	9月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料800円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
94	藤川志朗の 小さな花のイラストスケッチ ノート・手帳にかわいい花園	10月30日(水)~ 令和2年 3月11日(水)	10:30~12:00	6回	植物それぞれの特徴を踏まえながら、花のイラストを描いていきます。	18名	9	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	13,068円(入会 金3,240円/教材 費実費)	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
95	はじめての声優&ナレーター 声の表現基礎コース	10月30日(水)~ 令和2年 3月18日(水)	19:00~20:20	7回	人気の声優さん達も経験してきた基礎練習や原稿を練習しながら、自分らしい表現をみつけましょう!	15名	9	NHK文化センター新さっぽろ教室(札幌市厚別区厚別中央1条6丁目3-1 ホクノー新札幌ビル3F)	9月2日(月)~ 定員になり次第締切	電話,HP,直接会場	20,020円 (入会金3,240 円・70歳以上は 入会金無料)	NHK文化センター 新さっぽろ教室	011-801-3131 011-896-3155 info-shina@nhkcul.co.jp
96	誰でも磨ける「形のセンス(感性)」	11月2日(土)	10:30~12:00	1回	紙を使って、楽しく立体作品を制作しながら、「形のセンス」を磨きます。初心者・親子連れも歓迎です。	20名	教1 ジュ1	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,その他(専用の申込書を郵送)	材料費100円	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai-gakusyu@seisa.doho.ac.jp
97	植物を食べるシカ、シカに食べられる植物	11月3日(日)	13:30~15:30	1回	植物を食べるシカも、シカに食べられる植物も様々な工夫をしている。そのせめぎ合いをじっくり学ぶ。	80名 (先着)	教2 ジュ1	北海道博物館 講堂(北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 10月4日(金)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
98	一般向け書庫ツアー —音楽の秋—	11月3日(日)	14:00~16:00	1回	普段は入れない書庫を案内します。今回は芸術の秋にちなみ、音楽分野の本を多く紹介します。	20名	教2 ジュ1	北海道立図書館 研修室(江別市文京台東町41)	10月13日(日)~ 10月29日(火)	電話,FAX,Eメール,来館して事前	無料	北海道立図書館	011-386-8521 011-386-6906 do_kouza@library.pref.hokkaido.jp
99	令和元年度とまこまい市民カレッジ後期講座 苫小牧駒澤大学「市民講座」～知と教養の旅～	11月7日(木)~ 11月28日(木)	18:30~20:00	4回	さまざまな分野の教養を身につけ、人生を豊かにする講座。	40名	1	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)~ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	1,500円	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyo-u.gr.jp
100	ふんわり講習会	11月8日(金)	10:00~14:00	1回	草木染めや羊毛クラフトなど自然の恵みを活用したもののづくり。	7名	3	登別市ネイチャーセンター(登別市釜山町8-3)	開催日3日前	電話,Eメール,HP	1,000円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
101	令和元年度とまこまい市民カレッジ後期講座 あの日にかえりたい～大人の高校講座	11月8日(金)~ 11月15日(金)	13:30~15:00	2回	”高校生”気分を思い出し味わいながら、受験にも耐えうる、そして面白い国語の授業を展開します。	15名	1	苫小牧市文化交流センター(アイビー・プラザ)(苫小牧市本町1丁目6番1号)	9月2日(月)~ 9月20日(金)	FAX,Eメール,HP,はがき,窓口	510円	苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ	0144-33-8131 0144-33-8133 ivyplaza@roukyo-u.gr.jp
102	武蔵教養セミナー公開講座 経済について考えてみる～身近な話題から経済思想まで～第2回「シャルル・フーリエを鏡にして自分をみる」	11月9日(土)	14:00~16:00	1回	仏革命の激動期を生きたシャルル・フーリエの社会改革思想とその解釈を通して自分をデッサンします。	150名	2	北海道武蔵女子短期大学(札幌市北区北22条西13丁目)	9月19日(木)~ 10月18日(金)	HP申込フォーム又は所定の申込用紙をFAX,郵送	無料	北海道武蔵女子短期大学 コミュニティ(地域)学習支援センター(図書館)	011-726-9705 011-726-9705 chiiki@hmjc.ac.jp
103	高村光太郎の文学	11月9日(土)	14:30~16:30	1回	『智恵子抄』や戦争に対する姿勢を視野に入れつつ、高村光太郎の文学を浮き彫りにしていく。	50名	2	小樽商科大学札幌サテライト大講義室(札幌市中央区北5条西5丁目7番地 Sapporo55ビル 3F)	11月1日(金)	電話,Eメール	無料	釧路工業高等専門学校	0154-57-7216 0154-57-5360 kenkyu@office.kushiro-ct.ac.jp
104	藤女子大学未来共創フォーラム2019「人生100年時代を迎えて～今、次世代とともに生きる意味について考える～」	11月10日(日)	13:30~16:00	1回	3名の講師の人生を通じ、いくつもの人生と交わり並走する「100年時代」を生きる意味について考えます。	なし	2	藤女子大学北16条キャンパス(札幌市北区北16条西2丁目)	11月9日(土)	電話,Eメール,HP	無料	藤女子大学	011-736-0311 011-709-8541 somu@fujijoshi.ac.jp
105	再発見!日本語講座～教育漢字の成り立ちを解くII～	11月13日(水)~ 12月18日(水)	18:00~19:30	6回	漢字は記号ではなく、古代中国の世界観を示すものです。学校で学んできた漢字の成り立ちを学びます。	15名	9	滝川市中央児童センター(滝川市新町2丁目6番1号)	9月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料900円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
106	「聖書」に学ぶ生きるヒント	11月14日(木)	11:00~12:30	1回	実りある豊かな人生とは何か、本当の豊かさとは何かについて一緒に考えていきたいと思います。	30名	1	北翔大学(江別市文京台23番地)	11月5日(火)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	無料	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
107	第28回先端科学移動大学 第1講「地球外生命体はあるのか？」	11月16日(土)	10:00~11:00	1回	宇宙には高等生物は私たちしかないのでしょうか？	80名	1	釧路市生涯学習センター(釧路市幣舞町4番28号 まなぼっと幣舞)	10月1日(火)~(当日定員未達であれば会場受付)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料	(一財)北海道青少年科学文化財団	011-788-2011 011-788-2211 zaidan.ho@tune.ocn.ne.jp
108	「アートな考古学を知る・学ぶ5」 「日本原始絵画研究の動向」	11月16日(土)	13:30~15:30	1回	この分野の研究の第一人者が語る、原始絵画とその背景にある心の歴史。	100名	教2 ジュ1	北海道立埋蔵文化財センター研修室(江別市西野幌685-1)	10月16日(水)~11月16日(土) 定員になり次第締切	電話,FAX	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-386-3231 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp
109	武蔵教養セミナー公開講座 経済について考えてみる～身近な話題から経済思想まで～ 第3回 「行動経済学はジェンダー格差を解決するのか？」	11月16日(土)	14:00~16:00	1回	男女の働き方についての「考え方のかたより(バイアス)」に関する行動経済学の研究成果を解説します。	150名	2	北海道武蔵女子短期大学(札幌市北区北22条西13丁目)	9月19日(木)~10月18日(金)	HP申込フォーム又は所定の申込用紙をFAX,郵送	無料	北海道武蔵女子短期大学 コミュニティ(地域)学習支援センター(図書館)	011-726-9705 011-726-9705 chiiki@hmjc.ac.jp
110	第28回先端科学移動大学 第4講「釧路市民のための『蛙(あ)学への招待』」	11月16日(土)	14:10~15:10	1回	「蛙」の華麗なる魅力や知られざる姿、繁殖するための戦略など、皆様の知らない世界にご案内します。	80名	1	釧路市生涯学習センター(釧路市幣舞町4番28号 まなぼっと幣舞)	10月1日(火)~(当日定員未達であれば会場受付)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料	(一財)北海道青少年科学文化財団	011-788-2011 011-788-2211 zaidan.ho@tune.ocn.ne.jp
111	「三角山文庫の寺子屋塾」ライブ!シンガーソングライターNORICOと布の絵本	11月17日(日)	13:00~15:00	1回	大人のエッセイ紙芝居「札幌に来てびっくりしたわ~NORICOと楽しもう!	50名	教2 ジュ1	イトーヨーカドー 琴似店 1階広場(札幌市西区琴似2-1 JR琴似駅前)	10月~当日	電話,FAX,Eメール,HP,はがき,直接会場	無料	三角山文庫	090-3892-5292 011-611-7614 doumae@amber.plala.or.jp
112	稲わらで縄をつくって、巨大人間あやとりに挑戦!	11月17日(日)	13:30~15:30	1回	みんなで協力して稲わらからなわをつくります。最後は結びつけて長くして、巨大人間あやとりに挑戦します。	40名(先着)	教2 ジュ1	北海道博物館 講堂(北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 10月18日(金)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
113	人が集えば文殊の知恵袋講座 【11月度】デビューの頃の美空ひばりと万城目正	11月19日(火)	13:10~14:40	1回	元江別市情報図書館館長佐々木孝一氏をお招きし、70年前頃のひばりの歌声を万城目の作品で紹介します。	30名	1	北翔大学(江別市文京台23番地)	11月8日(金)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	無料	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
114	裏千家茶道教室11月コース	11月19日(火) 11月26日(火) 12月3日(火) 12月10日(火)	13:30~15:30	4回	美しい立居振舞、四季折々の茶会、そのための初歩の基本的の修練「道・学・実」を学びましょう。	8名	8	北翔大学(江別市文京台23番地)	11月8日(金)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	教材費5,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
115	第31回労文協リレー講座(全6回)2回目 社会の情報基盤としての「公的統計」	11月19日(火)	18:00~20:00	1回	「毎月勤務統計調査」の不正問題が注目を集めた。これに触れつつ、公的統計の概要と利用の注意点を考える。		2	北海道自治労会館(札幌市北区北6条西7丁目)		電話,FAX,Eメール,直接会場	6回券 3,000円 当日700円	一般社団法人北海道労働文化協会	011-261-0020 011-261-0020 roubunkyou@ace.ocn.ne.jp
116	お茶の間オープンカレッジ②	11月20日(水)	13:30~15:30	全6回	「日常生活と関わる役割 司法書士」	20名	教2 ジュ1	北区民センター 実習室(札幌市北区北25条西6丁目1番1号)	実施日の一週間前	電話,FAX,Eメール,北区民センター受付	無料	特定非営利活動法人 エゾシカネット	090-9524-1232 ztd05304@nifty.com
117	70周年記念バルーンアートクリスマス大作戦	11月30日(土)	13:30~15:30	1回	クリスマスツリー、リース、トナカイ、サンタなどバルーンアートで作ってみよう!	30名	教2 ジュ1	札幌市社会福祉総合センター 3F(札幌市中央区大通北1西19丁目)	10月1日(火)~ 11月25日(月)	電話	500円	札幌レクリエーション協会	090-3898-4696
118	人が集えば文殊の知恵袋講座【12月度】モニュメント創作に込める想い・・・!	12月1日(日)	13:30~16:00	1回	建築家であり、北海道百年記念塔などを設計・建築をされた井口健氏をお招きし、お話しを伺います。	55名	2	野幌公民館研修室3号・4号(江別市野幌町13-6)	11月22日(金)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	1,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
119	アンガーマネジメント講座(メンタルヘルス編)	12月5日(木) 令和2年 3月19日(木)	18:30~20:00		アンガーマネジメントの考え方を定着させ、メンタルヘルス改善に努めていく内容となっています。	20名	1	キャリアバンク札幌スキルアップセンター(札幌市中央区北5条西5丁目7sapporo55 5F)	随時受付	電話,FAX,Eメール	1回 3,240円	キャリアバンク札幌スキルアップセンター	011-252-5740 011-207-6541 nlp@cb-school.com
120	第6回心臓移植市民公開講座	12月7日(土)	14:00~16:00	1回	心不全、心臓移植医療に関する基本的事項の説明や、患者様、ご家族様のメッセージをお届けします。	500名	2	共済ホール(札幌市中央区北4条西1丁目 共済ビル6F)	なし	事前申込み不要	無料	第6回心臓移植市民公開講座運営事務局	03-3508-1214 03-3508-1302
121	札幌遠友夜学校記念館建設支援「連続講座」(6)	12月10日(火)	開場 13:00 開演 13:30~15:30	1回	「新渡戸稲造とギリシャ・ローマの古典教養」三上 章氏(元北星大チャップレン・元東洋英和大教授)	50名	2	愛生館サロン(札幌市中央区南1条西5丁目8番地 愛生館ビル 6階)	前日までか、当日会場	FAX,Eメール,HP,はがき,直接会場	1,000円 (道民カレッジ生は500円)	一般社団法人新渡戸稲造と札幌遠友夜学校を考える会	011-241-1150 info@nitobe-enyu.org
122	シニア勉強会「シニア世代のネット」	12月13日(金)	10:00~12:00	1回	ネットを使う状況が増えてきた今。基本的な注意ポイントとその考え方をわかりやすくお話しいたできます。	40名	2	札幌市民ホール 第2会議室(札幌市中央区北1条西1丁目)	12月12日(木)	電話,FAX,Eメール,HP	1,000円 (年会費 2,000円)	一般社団法人シニア勉強会	011-708-7210 011-700-9075 shiwase@s-manabi.com
123	彫美連続講座 2019	12月15日(日)	10:30~12:00	1回	彫刻の見かたや楽しみ方を学び、芸術鑑賞の幅を広げる講座です。	70名	1	札幌市文化芸術交流センター SCARTS スタジオ1・2(札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ)	5月24日(金)~	電話	500円	本郷新記念札幌彫刻美術館	011-642-5709 011-616-0900 hongoshin_info@artpark.or.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
124	裏千家茶道教室 12・1月コース	12月17日(火) 12月24日(火) 令和2年 1月7日(火) 1月21日(火)	13:30~15:30	4回	美しい立居振舞、四季折々の茶会、そのための初歩の基本的の修練「道・学・実」を学びましょう。	8名	8	北翔大学(江別市文京台23番地)	12月6日(金)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	教材費 5,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
125	博物館で新年祈願! 日本の画材で絵馬づくり	12月22日(日)	13:30~16:00	1回	絵馬の歴史をひもときながら、日本の伝統的な画材でオリジナル絵馬をつくりまします。	30名 (先着)	教2 ジュ1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 11月23日(土)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
126	親子コンピューター教室	12月27日(金)	午前の部 9:00~12:00 午後の部 13:30~16:30	2回	小学4~6年生の児童と保護者を対象に、親と子の触れ合いの中で、プログラミング体験等を見学する。	20名	教3 ジュ1	北海道立教育研究所(江別市文京台東町42)	講座実施日の1週間前	FAX,Eメール	無料	北海道立教育研究所	011-386-4511 011-386-4977 doken-jigyoka@pref.hokkaido.lg.jp
127	【北海道教育大学 一般公開講座】使える・楽しい・デジタルアーカイブ	令和2年 1月13日(月)	9:30~16:40	1回	図書館や博物館、美術館等で進む「デジタルアーカイブジャパン」構築動向を知り、活用について体験します。	20名	6	北海道教育大学札幌校(教室は未定)(札幌市北区あいの里5条3丁目1番5号)	12月2日(月)~ 12月16日(月)	FAX,Eメール,HP,申込方法など担当グループまで	2,000円	北海道教育大学	011-778-0304 011-778-8822 s-sap@j.hokkyodai.ac.jp
128	札幌遠友夜学校記念館建設支援「連続講座」(7)	令和2年 1月14日(火)	開場 13:00 開演 13:30~15:30	1回	「新渡戸稲造の愛読した古歌を味わう:『修養』から」村口 康博氏(新渡戸稲造読書会(1)リーダー)	50名	2	愛生館サロン(札幌市中央区南1条西5丁目8番地 愛生館ビル 6階)	前日までか、当日会場	FAX,Eメール,HP,はがき,直接会場	1,000円 (道民カレッジ生は500円)	一般社団法人 新渡戸稲造と札幌遠友夜学校を考える会	011-241-1150 info@nitobe-enyu.org
129	お茶の間オープンカレッジ④	令和2年 1月15日(水)	13:30~15:30	全 6回	「冬休み いきものトーク」札幌市内小学生5名発表	20名	教2 ジュ1	北区民センター 実習室(札幌市北区北25条西6丁目1番1号)	実施日の一週間前	電話,FAX,Eメール,北区民センター受付	無料	特定非営利活動法人 エゾシカネット	090-9524-1232 ztd05304@nifty.com
130	楽しく上達!カラオケ講座	令和2年 1月15日(水)~ 3月4日(水)	13:30~15:30	5回	カラオケの上達と歌うことの楽しさを学びます。	6名	10	市内カラオケ店(滝川市)	12月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料2,500円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
131	家庭教育セミナー 金子 耕式氏「この時代の家庭と子育てに必要なこと」	令和2年 1月18日(土)	14:00~16:00	1回	具体例を交えながら、今の時代の子育てにおいて親が特に心にとめるべきこととお話しします。	200名	教2 ジュ1	北ガス文化ホール(千歳市民文化センター)(千歳市北栄2丁目2-11)		電話,FAX,Eメール	無料	千歳市教育委員会	0123-24-0848 0123-27-3743 shogaigakushu@city.chitose.lg.jp
132	「アートな考古学を知る・学ぶ」6 「火焔型土器の世界」	令和2年 1月25日(土)	13:30~15:30	1回	担当者が語る、「火焔型土器」の魅力と調査・研究・指定・公開展示に関する様々な話題。	100名	教2 ジュ1	北海道立埋蔵文化財センター研修室(江別市西野幌685-1)	12月25日(水)~ 令和2年 1月25日(土) 定員になり次第締切	電話,FAX	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-386-3231 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
133	裏千家茶道教室2月コース	令和2年 1月28日(火) 2月4日(火) 2月18日(火) 2月25日(火)	13:30~15:30	4回	美しい立居振舞、四季折々の茶会、そのための初歩の基本的の修練「道・学・実」を学びましょう。	8名	8	北翔大学(江別市文京台23番地)	令和2年 1月17日(金)	FAX,Eメール, はがき(往復はがき)	教材費 5,000円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
134	いしかり市民カレッジ主催講座14「続々・サイエンス教室～身近な電子機器と数のはなし～」	令和2年 2月5日(水) 2月19日(水)	10:30~12:00	2回	①身近な電子機器のはなし ②おもしろ数学のはなし	なし	3	石狩市花川北コミュニティセンター(石狩市花川北3条2丁目198-1)	1回目の開催日の2週間前を予定	電話,FAX,Eメール,HP	いしかり市民カレッジ生 800円 一般1,000円(全2回分)	いしかり市民カレッジ運営委員会事務局	0133-74-2249 0133-74-2249 kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
135	第5回 深川市民公開講座	令和2年 2月8日(土)	10:00~11:30	全5回	拓殖大学北海道短期大学の先生による市民向けの教養講座です。「言語について考える」	なし	教1 ジュ1	深川市中央公民館(深川市5条7番23号)	当日まで	電話,FAX,Eメール,直接会場	無料	深川市教育委員会 生涯学習スポーツ課	0164-26-2343 0164-22-8212 gakuspo@city.fukagawa.lg.jp
136	羊毛を紡ぐ(2日間開催)	令和2年 2月8日(土) 2月9日(日)	10:30~15:30	2回	ふわふわの羊毛の毛が糸になるまでを体験してみませんか?あなただけの糸を紡いでみましょう。	各日 10名 (先着)	教4 ジュ1	北海道博物館 講堂(北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 令和2年 1月9日(木)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
137	はっけんイベント 指織りで毛糸のプレスレットをつくろう	令和2年 2月15日(土)~ 3月の土・日・祝日・振替休日に開催	午前の部 10:30~12:00 午後の部 13:30~15:00		指だけで毛糸を織りましょう。不思議な模様が現れて細長い布になり、可愛いプレスレットのできあがり!	各回 5名 (先着)	教1 ジュ1	北海道博物館 MBF(中地階)はっけん広場(北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	令和2年 1月16日(木)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
138	お茶の間オープンカレッジ⑤	令和2年 2月19日(水)	13:30~15:30	全6回	「ガラスを知り上手につきあおう」	20名	教2 ジュ1	北区民センター 実習室(札幌市北区北25条西6丁目1番1号)	実施日の一週間前	電話,FAX,Eメール,北区民センター受付	無料	特定非営利活動法人 エゾシカネット	090-9524-1232 ztd05304@nifty.com
139	第31回労文協リレー講座(全6回)5回目 現代物理学と自然の累層(階層)性	令和2年 2月19日(水)	18:00~20:00	1回	近年の物理学、特に宇宙と素粒子研究の進展を紹介し、自然の累層性について考える。累層性は無限に続くのか。		2	北海道自治労会館(札幌市北区北6条西7丁目)		電話,FAX,Eメール,直接会場	6回券 3,000円 当日700円	一般社団法人 北海道労働文化協会	011-261-0020 011-261-0020 roubunyou@ace.ocn.ne.jp
140	彫美連続講座 2019	令和2年 2月23日(日)	10:30~12:00	1回	彫刻の見かたや楽しみ方を学び、芸術鑑賞の幅を広げる講座です。	70名	1	札幌市文化芸術交流センター SCARTS スタジオ1・2(札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ)	5月24日(金)~	電話	500円	本郷新記念札幌彫刻美術館	011-642-5709 011-616-0900 hongoshin_info@artpark.or.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央/教養コース													
141	「アートな考古学を知る・学ぶ7」 「岡本太郎が見た縄文土器の四次元的世界」	令和2年 3月14日(土)	13:30~15:30	1回	縄文文化と岡本太郎の深い関係を考古学的視点から語る。	100名	教2 ジュ1	北海道立埋蔵文化財センター研修室(江別市西野幌685-1)	令和2年 2月14日(金)~ 3月14日(土) 定員になり次第締切	電話,FAX	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-386-3231 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp
142	第31回労文協リレー講座(全6回)6回目 今日の現代短歌の文学性をめぐって	令和2年 3月17日(火)	18:00~20:00	1回	近・現代短歌作品の特徴等を論述した上で、敗戦後の短歌批判と歴史的教訓を解明。短歌界の問題点を検討する。		2	北海道自治労会館(札幌市北区北6条西7丁目)		電話,FAX,Eメール,直接会場	6回券 3,000円 当日700円	一般社団法人北海道労働文化協会	011-261-0020 011-261-0020 roubunyou@ace.ocn.ne.jp
143	和食のテーブルマナー講座	令和2年 3月18日(水)	11:30~13:00	1回	和食料理における箸の使い方、器の扱い方などの作法を、料理をいただきながら学びます。	16名	1	ホテルスエヒロ(滝川市明神町2丁目2番16号)	12月3日(火)~	電話,直接問い合わせ先へ	年会費5,000円 受講料3,200円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
144	お茶の間オープンカレッジ⑥	令和2年 3月18日(水)	13:30~15:30	全 6回	「トイレ掃除kara学んだこと」	20名	教2 ジュ1	北区民センター 実習室(札幌市北区北25条西6丁目1番1号)	実施日の一週間前	電話,FAX,Eメール,北区民センター受付	無料	特定非営利活動法人 エゾシカネット	090-9524-1232 ztd05304@nifty.com
道央/ジュニアコース													
1	親子食育講座「秋鮭はどこから来るの?聞いてみよう、調べてみよう」	9月23日(月)	10:00~12:30	1回	見て、触れて秋鮭の"ふしぎ"にせまる。(講師:北海道大学水産科学研究院准教授 工藤秀明氏)	親子 15組	2 ジュ1	札幌エルプラザ2階 食材研究室(札幌市北区北8条西3丁目)	9月12日(火)~ 9月20日(金) 定員になり次第締切	電話,Eメール	無料	公益社団法人札幌消費者協会	011-728-8300 011-728-8301 koza@sapporo-shohisha.or.jp
2	ジュニア水泳コース	10月1日(火)~ 令和2年 3月31日(火)	16:30~17:30/ 17:30~18:30 (火・水・木・金) 13:45~14:45/ 15:00~16:00 (土)		4泳法習得や健康の増進・体づくりをねらいます。(詳細はお問い合わせ下さい)	17才 10~15 名	1	北海道青少年会館 Compass プール(札幌市南区真駒内柏丘7丁目8番1号)	随時受付	直接会場	週1回5,508円、 週2回以上 7,560円 ※消費税の変更により変更	株式会社スポーツピア 北海道青少年会館 Compass	011-584-7555 011-584-7550 info@hs-compass.com
3	おもしろ算数教室 小学1・2年生③	10月5日(土)	10:00~11:30	1回	大学生のお兄さんお姉さんと算数を楽しもう!算数の楽しさ、不思議さを感じられる教材を用意しました。	20名	1	北翔大学(江別市文京京23番地)	9月27日(金)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	無料	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
4	おもしろ算数教室 小学3・4年生③	10月5日(土)	10:00~11:30	1回	大学生のお兄さんお姉さんと算数を楽しもう!算数の楽しさ、不思議さを感じられる教材を用意しました。	20名	1	北翔大学(江別市文京京23番地)	9月27日(金)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	無料	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
5	おもしろ算数教室 小学5・6年生③	10月5日(土)	10:00~11:30	1回	大学生のお兄さんお姉さんと算数を楽しもう!算数の楽しさ、不思議さを感じられる教材を用意しました。	20名	1	北翔大学(江別市文京京23番地)	9月27日(金)	FAX,Eメール,はがき(往復はがき)	無料	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ジュニアコース													
6	ガリ版でいんさつ屋さん！	10月6日(日)	13:30~15:00	1回	ガリ版は、ひと昔前に使われていた印刷方法です。実際の道具を使って印刷し、昔の技術を体験してみよう！	10名 (先着)	1	北海道博物館 講堂 (北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 9月7日(土)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
7	ながぐつレンジャー	10月19日(土) 11月10日(日) 12月8日(日) 令和2年 1月18日(土) 2月9日(日) 3月7日(土)・ 3月8日(日)	10:00~15:00	6回	ネイチャーセンターのお仕事体験。	なし	1	登別市ネイチャーセンター(登別市鉾山町8-3)	開催日前日	電話,Eメール,HP	200円 ~2,500円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
8	こうざんちょう森のようちえん	10月20日(日) 11月17日(日) 12月15日(日) 令和2年 1月19日(日) 2月22日(日) 3月15日(日)	10:00~13:00	6回	「親子」で参加し、「親子」で楽しむ自然体験活動と「親」から離れて、子どもの力を伸ばす自然体験活動。	なし	3 ジュ1	登別市ネイチャーセンター(登別市鉾山町8-3)	開催日前日	電話,Eメール,HP	200円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
9	大人と子どもで、ちょっと頑張る折り紙作品	10月26日(土)	10:30~12:00	1回	折り紙でキャラクター作品を作ります！今回は、アンパンマンシリーズに挑戦です。	30名	教1 ジュ1	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,専用の申込書を郵送	無料	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai-gakusyu@seisa.doho.ac.jp
10	山の学校	10月27日(日) 11月24日(日) 12月22日(日) 令和2年 1月26日(日) 2月24日(月) 3月21日(土)・ 3月22日(日)	10:00~15:00	6回	小学校高学年から中学生の子どもたちが相互にかわり合い、主体性を持って遊びに参加できる自然体験活動。	なし	1	登別市ネイチャーセンター(登別市鉾山町8-3)	開催日前日	電話,Eメール,HP	200円 ~2,500円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
11	"親子のアトリエーアートワークショップー"	11月2日(土)	13:00~14:30	1回	親子で楽しく気軽に現代アートを体験しましょう。	親子 10組	教1 ジュ1	星槎道都大学(北広島市中の沢149)	9月3日(火)~ 定員まで	電話,FAX,専用の申込書を郵送	材料費1人 100円 1歳以下は無料	星槎道都大学	011-372-3111 011-372-2580 syougai-gakusyu@seisa.doho.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ジュニアコース													
12	紅葉の森で動物を探そう！	11月9日(土)	10:00~12:00	1回	秋の森を歩いてエゾシカなどの動物の痕跡を探しましょう。	40名 (先着)	1	野幌森林公園内(自然ふれあい交流館集合)(北海道江別市西野幌685-1)	事前申込 10月10日(木)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
13	親と子の理科教室	11月30日(土)	9:00~16:00	1回	小学4~6年生の児童と保護者を対象に、親と子の触れ合いの中で、様々な実験、ものづくりなどを見学する。	10名	教6 ジュ1	北海道立教育研究所(江別市文京台東町42)	講座実施日の1週間前	FAX,Eメール	無料	北海道立教育研究所	011-386-4511 011-386-4977 doken-jigyoka@pref.hokkaido.lg.jp
14	文字であそぼう♪ 消しゴムはんこづくり	12月1日(日)	13:30~15:00	1回	好きなものや、自分の名前のかたちをもとに、消しゴムをほって、自分だけのハンコをつくりまします。	30名 (先着)	1	北海道博物館 講堂(北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 11月2日(土)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
15	貝の化石で標本をつくろう！	12月7日(土)	13:30~15:00	1回	砂の中から貝の化石を探しだして、ホンモノの化石図鑑をつくろう！	20名 (先着)	1	北海道博物館 講堂(北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 11月8日(金)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500
16	初めてのスキーキャンプ	開講式 12月22日(日) 当日:令和2年 1月11日(土)~ 1月13日(月)	9:00~ 翌々日12:15	1回	はじめて＆苦手なひとと大歓迎！2泊3日で仲間と共に心も体もスキー技術も成長しましょう！	40名	3	札幌市青少年山の家(札幌市南区滝野247番)	12月8日(日) (抽選あり)	HP	18,000円	はじめてのスキーキャンプ	011-591-0303 011-591-0394 camp@sapporo-yamanoie.jp
17	子どもスキー教室	12月26日(木) 12月27日(金) 12月28日(土)	10:00~12:30	3回	「子ども向けのスキープログラム」の提供。スキー滑走に必要な道具の扱い方、スキー道具になれる活動。	10名	3	登別市ネイチャーセンター(登別市鉦山町8-3)	開催日前日	電話,Eメール,HP	800円	登別市ネイチャーセンター	0143-85-2569 0143-81-5808 kouzan@npomomonga.org
18	森のたんけん隊	令和2年 1月9日(木)~ 1月10日(金)	初日11:00~ 2日目15:00	1回	真冬の森でのさまざまな遊びを通して、森の仕組みや森と人の関わりを学ぶ体験型野外学習。	20名	2	北方生物圏フィールド科学センター 森林園ステーション 雨龍研究林(幌加内町字母子里)	11月1日(金)~ 12月19日(木)	電話,FAX,Eメール	宿泊費と食費等 4,000円	北海道大学	01654-2-4264 01654-3-7522 moritan@fsc.hokudai.ac.jp
19	石や鉱物と友だちになろう！	令和2年 1月11日(土)	13:00~16:00	1回	アンザン岩やカコウ岩などを薄くして、ヘンコウ板や顕微鏡でのぞいてみましょう。	25名	1	北翔大学(江別市文京台23番地)	12月26日(木)	FAX,Eメール, はがき(往復はがき)	材料費 500円	北翔大学 地域連携センター	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
20	雪のなかで宝さがし	令和2年 1月25日(土)	13:30~15:00	1回	雪のつもったヒミツの場所で宝さがし！指令書の謎を解き、昔の道具をつかってみごと宝を掘りだそう！	40名 (先着)	1	北海道博物館 講堂・前庭(北海道札幌市厚別区厚別町小野幌53-2)	事前申込 12月26日(木)~	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道央／ジュニアコース													
21	防災サバイバルキャンプ雪中生活の巻～イグルー泊体験～	令和2年 2月1日(土)～ 2月2日(日)	9:15～ 翌日15:00	1回	イグルー泊、埋没体験など雪に関わる体験をとおして、いざというときに生き抜く力を育てます。	20名	2	札幌市青少年山の家(札幌市南区滝野247番)	令和2年 1月18日(土) (抽選あり)	HP	9,500円	防災サバイバルキャンプ雪中生活の巻～イグルー泊体験～	011-591-0303 011-591-0394 camp@sapporo-yamanoie.jp
22	雪の森で動物を探そう！	令和2年 2月29日(土)	10:00～12:00	1回	雪の上のこされた足跡を追いかけて、冬の森の動物たちの行動を推理してみよう！	40名 (先着)	1	野幌森林公園内(自然ふれあい交流館集合)(北海道江別市西野幌685-1)	事前申込 令和2年 1月30日(木)～	電話	無料	北海道博物館	011-898-0500

道南（渡島・檜山管内）

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南／ほっかいどう学コース													
1	令和元年度第1回「ほっかいどう学」大学インターネット講座「農業ロボット研究の最前線～ロボットによる未来の北海道農業に期待～」	7月～配信中	約15分の講座 (動画)		道内の大学講師による「ほっかいどう学」講座をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。 講師：北海道大学大学院農学研究院 ビークルロボティクス研究室 教授 野口 伸 氏		レポ ー ト 提 出 で 必 1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/ikouza/ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6666 college@manabi.pref.hokkaido.jp
2	令和元年度第2回「ほっかいどう学」大学インターネット講座「北海道・北東北の縄文遺跡群～世界文化遺産登録を目指して～(仮)」	10月配信予定	約15分の講座 (動画)		道内の大学講師による「ほっかいどう学」講座をインターネットで配信する講座です。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。 講師：札幌国際大学 縄文世界遺産研究室長 越田 賢一郎 氏		レポ ー ト 提 出 で 必 1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/ikouza/ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6667 college@manabi.pref.hokkaido.jp
3	きのご講座-1	9月30日(月)	9:00～12:00 (9:00集合)	1回	北海道のキノコの観察と食毒の見分け方。解説。	10名	3 必1	集合場所 鹿部町役場前駐車場(鹿部町字宮浜)		電話,FAX	300円	道民カレッジ道南クラブ	01372-7-2461 01372-7-2461
4	五稜郭公園 公園の歴史を学ぼう	10月5日(土)	10:00～12:00	1回	五稜郭公園について興味のある方や歴史の好きな方が楽しめるような、小中学生やビギナー向けの講座です。	20名	ほ2 必1 ジュ1	五稜郭公園(函館市五稜郭町44)	10月4日(金)	電話,花と緑の課窓口	無料	公園管理部 花と緑の課	0138-40-3605 0138-40-3609

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南／ほっかいどう学コース													
5	キノコ研修	10月16日(水) 11月6日(水)	9:00~12:00 (9:00集合)	2回	北海道で一般的に知られているキノコを中心にキノコ観察会を行う。雨天中止。	10名	3 必1	集合場所 鹿部町役場駐車場(鹿部町字宮浜)		電話,FAX	300円	道民カレッジ道南クラブ	01372-7-2461 01372-7-2461
6	道南街道の道	10月24日(木)	9:00~12:00 (9:00集合)	1回	函館市から恵山町までのかつての街道沿いを走り、多くの奇岩奇跡を見学する。弁当持参。雨天中止。	10名	3 必1	集合場所 根崎サッカー場駐車場(函館市湯の川町)		電話,FAX	300円 (集合場所からの 便乗代 1,000円)	道民カレッジ道南クラブ	01372-7-2461 01372-7-2461
7	地元の観光名所を掘り下げるはこだて探検隊④	11月2日(土)	10:00~11:30	1回	地元の観光名所を訪ねて、より深く函館について学びましょう。④は函館市青函連絡船記念館「摩周丸」です。	男女 20名	1	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	10月4日(金) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	入館料 400円	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
8	「函館・文学の道しるべ」第2	12月14日(土) 【予定】	14:00~16:00	全 3回	第2回「太宰治と三島由紀夫」(講師：安東璋二氏)	各回 50名	2 必1	函館市文学館(函館市末広町22番5号)	各回の開催日1ヶ月前から開催日当日	電話	一般300円 (ざいだん友の 会会員240円) 学生150円	函館市文学館	0138-22-9014 0138-22-9065 bungakukan@zaidan-hakodate.com
9	「函館・文学の道しるべ」第3回	令和2年 1月25日(土) 【予定】	14:00~16:00	全 3回	第3回「声の詩」～詩と短歌と俳句の朗読会～(詩 番場早苗、鷺谷みどり 短歌 齋藤サダ、嵯峨牧子他)	各回 50名	2 必1	函館市文学館(函館市末広町22番5号)	各回の開催日1ヶ月前から開催日当日	電話	一般300円 (ざいだん友の 会会員240円) 学生150円	函館市文学館	0138-22-9014 0138-22-9065 bungakukan@zaidan-hakodate.com
道南／地域活動コース													
1	令和元年度第1回地域活動インターネット講座「楽しく歩いて仲間をつくって健康に～活動からうまれる地域のつながり～」	7月～配信中	約15分の講座 (動画)		地域で活躍する際に必要な知識や技能に関する内容をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。		レポ ート 提出 で必 1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/copy_of_ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
2	令和元年度第2回地域活動インターネット講座「82歳のカメラマン～できる範囲で、できることから～」	11月配信予定	約15分の講座 (動画)		地域で活躍する際に必要な知識や技能に関する内容をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。		レポ ート 提出 で必 1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/copy_of_ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6665 college@manabi.pref.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南/地域活動コース													
3	函館大学秋期教養講座「夜の賑わい創出－湯の川温泉夜市の試み－」	10月26日(土)	10:00~12:00	1回	函館大学准教授 津金孝行による講座。函館湯の川温泉地区イベント「夜市」の成果と課題について。	なし	2 必1	函館大学(函館市高丘町51番1号)		電話,FAX,Eメール	無料	函館大学	0138-57-1181 0138-57-2536 renkei@hakodate-u.ac.jp
4	北海道全域ブラックアウトの「なぜ? どうやって? どうすれば?」がわかる!	11月28日(木)	18:00~19:30	1回	北海道大規模停電が、なぜ発生したか、どうやって復旧したか、またその備えについても講義します。	50名	1 必1	北斗市公民館(北斗市本郷2丁目32番5号)		電話,直接会場	無料	北斗市教育委員会	0138-77-8617 0138-77-8643
5	ふるる函館「ボランティアリーダー塾」(1泊2日)	令和2年 2月15日(土)~ 2月16日(日)	未定		15才以上を対象とした青少年の体験活動に関わるボランティアのリーダーを養成する。	20名	10 必1	函館市青少年研修センター くふるる函館(函館市谷地頭町5番14号)		電話,Eメール	2,500円	函館市青少年研修センター「ふるるる函館」	0138-23-5961 0138-23-1315 info@fururu.or.jp
道南/キャリアアップコース													
1	就職のためのパソコン講座「エクセル」8回コース	10月4日(金)~ 11月22日(金)	18:30~20:00	8回	就職を目指す人が、パソコン技術(エクセル)をじっくりと身につけるための少人数制の講座です。	求職者 男女 6名	12	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	9月5日(木) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	無料	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
2	後期ロシア語市民講座 初級コース	令和2年 1月14日(火)~ 3月16日(月)	18:30~20:00	10回	アルファベットが読め、初歩的の会話ができる方対象。基本文型を学び、簡単な会話ができるレベルを目指す。	10名	15 ジュ10	専修学校ロシア極東大函館校(函館市元町14-1)	12月3日(火)~ 令和2年 1月6日(月)	FAX,郵送(本校所定の申込用紙にて)	20,000円 (大学生は2割引、 中高生5割引)	専修学校ロシア極東大函館校	0138-26-6523 0138-26-0342 info@fes.ac.jp
3	後期ロシア語市民講座 中級コース	令和2年 1月14日(火)~ 3月16日(月)	18:30~20:00	10回	簡単なテキストの読み・翻訳等ができる方対象。テキストを読みこなし多様な会話ができるレベルを目指す。	10名	15 ジュ10	専修学校ロシア極東大函館校(函館市元町14-1)	12月3日(火)~ 令和2年 1月6日(月)	FAX,郵送(本校所定の申込用紙にて)	20,000円 (大学生は2割引、 中高生5割引)	専修学校ロシア極東大函館校	0138-26-6523 0138-26-0342 info@fes.ac.jp
4	後期ロシア語市民講座 上級コース	令和2年 1月14日(火)~ 3月16日(月)	18:30~20:00	10回	多様な会話・翻訳等ができる方対象。自由に翻訳等ができロシア語のTV等が十分理解できるレベルを目指す。	10名	15 ジュ10	専修学校ロシア極東大函館校(函館市元町14-1)	12月3日(火)~ 令和2年 1月6日(月)	FAX,郵送(本校所定の申込用紙にて)	20,000円 (大学生は2割引、 中高生5割引)	専修学校ロシア極東大函館校	0138-26-6523 0138-26-0342 info@fes.ac.jp
道南/環境・生活コース													
1	稲刈り体験会	10月6日(日)	10:00~12:00	1回	公園内の水田で稲刈りを体験する。	50名	環2 ジュ1	北海道立道南四季の杜公園(函館市亀田中野町199-2)	9月6日(金) 9:00~ 10月5日(土)	電話,窓口	無料	北海道立道南四季の杜公園	0138-34-3888 0138-47-8077 shikinomori@hakodate-jts-kosya.jp
2	家族の健康のためにからだに優しい薬膳料理教室	10月9日(水)	18:00~20:00	1回	家族の健康な身体作りのため、身体に良いとされる料理「薬膳」を学びましょう。	男女 24名	2	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	9月10日(火) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	材料費 1,000円	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南／環境・生活コース													
3	楽しく簡単、おうちでお菓子 四季のスイーツ教室③ 「アップルパイ」	10月19日(土)	13:30~15:30	1回	季節ごとのお菓子作りを楽しく学びましょう。第3弾は「アップルパイ」です。	男女 24名	2	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	9月17日(火) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	材料費 800円	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
4	福島町福祉センター図書室 秋のガーデニング講座	10月25日(金)	18:00~19:30	1回	本と生活を結びつける講座を実施して読書のきっかけをつくるなど、読書活動推進を図る。	20名	1 ジュ1	福島町福祉センター(福島町字三岳32-3)	後日HPでお知らせ	電話	後日HPでお知らせ	福島町教育委員会	0139-47-3675 0139-47-3947 syougai-g@town.hokkaido-fukushima.lg.jp
5	自立男子の料理教室 お料理ビギナー教室②	11月9日(土)	13:30~15:30	1回	初心者の男性でも簡単に出来て実用的な料理を学びましょう。②はインスタントのアレンジ料理です。	男性 24名	2	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	10月10日(木) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	材料費 1,000円	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
6	楽しく簡単、おうちでお菓子 四季のスイーツ教室④ 「シュトーレン」	11月30日(土)	13:30~15:30	1回	季節ごとのお菓子作りを楽しく学びましょう。第4弾の冬は「シュトーレン」です。	男女 24名	2	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	10月29日(火) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	材料費 800円	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
7	日本の文化を傳承しよう 年末年始のおせち料理	12月7日(土)	13:30~16:00	1回	伊達巻、紅白なます、昆布巻などおせちの重に入れる料理の作り方を学び日本の傳承文化に繋がしましょう。	男女 20名	2	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	11月5日(火) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	材料費 1,000円	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
8	知っておきたい年金の話 ①国民年金 ②厚生年金	令和2年 1月17日(金) 1月24日(金)	18:30~20:00	2回	保険料、免除制度、受給、その他、国民年金と厚生年金の制度全般についてそれぞれ学びましょう。	各 男女 36名	3	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	12月23日(月) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	無料	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
9	冬芽観察会 ～冬の樹木観察の楽しみ方～	令和2年 2月2日(日)	10:00~12:00	1回	冬芽を観察しながら、冬の樹木観察の楽しみ方を学ぶ。	20名	2	北海道立道南四季の杜公園(函館市亀田中野町199-2)	令和2年 1月4日(土) 9:00~ 2月1日(土)	電話,窓口	無料	北海道立道南四季の杜公園	0138-34-3888 0138-47-8077 shikinomori@hakodate-jts-kosya.jp
10	覚えて便利な 干し野菜の作り方教室	令和2年 2月13日(木) 2月20日(木)	10:00~12:00	2回	栄養価が高くなり、うま味も凝縮され長期保存も可能という3大メリットを持つ干し野菜を作りましょう。	男女 24名	4	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	令和2年 1月14日(火) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	材料費 2回で1,500円	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南／環境・生活コース													
11	世界で人気の料理 「タイ」の定番料理を作ろう！	令和2年 3月21日(土)	13:30~15:30	1回	スパイスやハーブを使ったタイ料理を作ってタイの食文化に触れ、日常の食生活を豊かにしましょう。	男女 24名	2	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	令和2年 2月19日(水) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	材料費 1,000円	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
道南／健康・スポーツコース													
1	第3回 専科コース	10月5日(土)~ 12月14日(土)	12:00~13:30	10回	背泳ぎ・クロールを25m以上泳げる方向けに、主に平泳ぎ・バタフライを基礎から指導いたします。	30名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月7日(土)~ 9月28日(土)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
2	第3回 サタディナイトコース	10月5日(土)~ 12月14日(土)	19:30~20:40	10回	初めて水に入る人から、クロール・背泳ぎ・平泳ぎを希望する方までを指導いたします。	30名	11	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月7日(土)~ 9月28日(土)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
3	晩夏の函館山登山	10月7日(月)	9:00~12:00 (9:00集合)	1回	樹木の観察を兼ねながら函館山旧登山道を頂上まで登る。	10名	3	集合場所 函館山ふれあいセンター前 駐車場(函館市青柳町)		電話,FAX	300円	道民カレッジ道南クラブ	01372-7-2461 01372-7-2461
4	第3回 きっちり 4泳法ナイトコース	10月9日(水)~ 令和2年 1月8日(水)	18:30~20:00	10回	背泳ぎ・クロール・平泳ぎの基礎を習得されている方向けに、4泳法を総合的に指導いたします。	15名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月4日(水)~ 10月2日(水)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
5	第3回 ウォータビクスナイト教室	10月9日(水)~ 令和2年 1月8日(水)	20:00~20:40	10回	音楽に合わせてリズムカルに体を動かす、水中でのエアロビクス教室です。	40名	6	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月4日(水)~ 10月2日(水)	直接会場	4,500円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
6	第5回 市民水泳教室 午前の部	10月11日(金)~ 11月22日(金)	10:30~12:00	10回	初めて水に入る方から、平泳ぎを希望する方までをコース別に指導いたします。	40名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月20日(金)~ 10月4日(金)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
7	第5回 市民水泳プラス教室	10月11日(金)~ 11月22日(金)	12:00~13:30	10回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m以上泳げる方に、3泳法の泳力向上とバタフライを目指す。	25名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月20日(金)~ 10月8日(火)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
8	第5回 ウォータビクス教室	10月11日(金)~ 11月22日(金)	13:30~14:30	10回	音楽に合わせてリズムカルに体を動かす、水中でのエアロビクス教室です。	30名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月20日(金)~ 10月8日(火)	直接会場	5,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南／健康・スポーツコース													
9	第5回 市民水泳教室 午後の部	10月11日(金)~ 11月22日(金)	18:30~20:00	10回	初めて水に入る方から、平泳ぎを希望する方までをコース別に指導いたします。	25名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月20日(金)~ 10月4日(金)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
10	第3回 ゆっくり 4泳法マスターコース	10月16日(水)~ 令和2年 1月8日(水)	12:00~13:30	10回	クロール・背泳ぎを25m泳げる方向けに、平泳ぎ・バタフライの初歩までの4泳法を指導いたします。	20名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月11日(水)~ 10月9日(水)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
11	第5回 きっちり 4泳法マスターコース	10月21日(月)~ 11月27日(水)	10:30~12:00	10回	背泳ぎ・クロール・平泳ぎの基礎を習得されている方向けに、4泳法を総合的に指導いたします。	30名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	10月2日(水)~ 10月16日(水)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
12	第3回 市民水泳50教室	10月21日(月)~ 令和2年 1月6日(月)	12:00~13:15	10回	25m程度泳げる方！50mプールを指導員に見守られながら泳いでみませんか！	20名	12	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月2日(月)~ 10月7日(月)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
13	第3回 バラエティコース	10月25日(金)~ 12月27日(金)	10:30~12:00	10回	50mプールを使用した、「横泳ぎ・立ち泳ぎ」を基本から指導する、ひと味違う内容の教室です。	30名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月13日(金)~ 10月11日(金)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
14	第5回 ゆっくりゆっくり 水泳教室	10月31日(木)~ 12月5日(木)	13:30~14:30	10回	水泳初心者の方に、水の中での立ち上がり方など基本からゆっくり指導いたします。	20名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	10月7日(月)~ 10月24日(木)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
15	第5回 水中ウォーキング教室 屋の部	10月31日(木)~ 12月5日(木)	屋の部 12:00~13:15	10回	顔をつけることなく水中を歩いたり、ゲームをしたり、水遊び感覚で楽しんでいただける教室です。	50名	12	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	10月7日(月)~ 10月24日(木)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
16	第6回 市民水泳教室 午後の部	11月26日(火)~ 令和2年 1月7日(火)	18:30~20:00	10回	初めて水に入る方から、平泳ぎを希望する方までをコース別に指導いたします。	25名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月5日(火)~ 11月19日(火)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
17	第6回 市民水泳教室 午前の部	11月26日(火)~ 令和2年 1月7日(火)	10:30~12:00	10回	初めて水に入る方から、平泳ぎを希望する方までをコース別に指導いたします。	40名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月5日(火)~ 11月19日(火)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
18	第6回 市民水泳プラス教室	11月26日(火)~ 令和2年 1月7日(火)	12:00~13:30	10回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m以上泳げる方に、3泳法の泳力向上とバタフライを目指す。	25名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月8日(金)~ 11月22日(金)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南／健康・スポーツコース													
19	第6回 ウォータビクス教室	11月26日(火)～ 令和2年 1月7日(火)	13:30～14:30	10回	音楽に合わせてリズムカルに体を動かす、水中でのエアロビクス教室です。	30名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月8日(金)～ 11月22日(金)	直接会場	5,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
20	第6回 きっちり4泳法マスターコース	12月2日(月)～ 令和2年 1月15日(水)	10:30～12:00	10回	背泳ぎ・クロール・平泳ぎの基礎を習得されている方向けに、4泳法を総合的に指導いたします。	30名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月18日(月)～ 11月27日(水)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
21	健康のためのセルフケア 初めてのリンパマッサージ①②	12月6日(金) 12月13日(金)	18:30～19:30	2回	誰でも自分で簡単に出来るセルフマッサージ・リラクゼーションで健康と美容に役立てる初心者向けの講座です。	各 15名 (女性)	2	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	11月12日(火) 10:00～(抽選)	電話,HP,窓口	無料	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
22	第6回 ゆっくりゆっくり水泳教室	12月12日(木)～ 令和2年 1月30日(木)	13:30～14:30	10回	水泳初心者の方に、水中での立ち上がり方など基本からゆっくり指導いたします。	20名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月25日(月)～ 12月5日(木)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
23	第6回 水中ウォーキング教室 昼の部	12月12日(木)～ 令和2年 1月30日(木)	昼の部 12:00～13:15	10回	顔をつけることなく水中を歩いたり、ゲームをしたり、水遊び感覚で楽しんでいただける教室です。	50名	12	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月25日(月)～ 12月5日(木)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
24	第4回 専科コース	12月21日(土)～ 令和2年 2月29日(土)	12:00～13:30	10回	背泳ぎ・クロールを25m以上泳げる方向けに、主に平泳ぎ・バタフライを基礎から指導いたします。	30名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月16日(土)～ 12月14日(土)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
25	第4回 サタディナイトコース	12月21日(土)～ 令和2年 2月29日(土)	19:30～20:40	10回	初めて水に入る人から、クロール・背泳ぎ・平泳ぎを希望する方までを指導いたします。	30名	11	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月16日(土)～ 12月14日(土)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
26	第7回 市民水泳教室 午前の部	令和2年 1月10日(金)～ 2月18日(火)	10:30～12:00	10回	初めて水に入る方から、平泳ぎを希望する方までをコース別に指導いたします。	40名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	12月13日(金)～ 令和2年 1月7日(火)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
27	第4回 バラエティコース	令和2年 1月10日(金)～ 3月27日(金)	10:30～12:00	10回	50mプールを使用した、「横泳ぎ・立ち泳ぎ」を基本から指導する、ひと味違う内容の教室です。	30名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	12月6日(金)～ 12月27日(金)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
28	第7回 市民水泳プラス教室	令和2年 1月10日(金)～ 2月18日(火)	12:00～13:30	10回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m以上泳げる方に、3泳法の泳力向上とバタフライを目指す。	25名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	12月13日(金)～ 令和2年 1月7日(火)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南／健康・スポーツコース													
29	第7回 ウォータビクス教室	令和2年 1月10日(金)～ 2月18日(火)	13:30～14:30	10回	音楽に合わせてリズムカルに体を動かす、水中でのエアロビクス教室です。	30名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	12月13日(金)～ 令和2年 1月7日(火)	直接会場	5,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
30	第7回 市民水泳教室 午後の部	令和2年 1月10日(金)～ 2月18日(火)	18:30～20:00	10回	初めて水に入る方から、平泳ぎを希望する方までをコース別に指導いたします。	25名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	12月13日(金)～ 令和2年 1月7日(火)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
31	第4回 ゆっくり 4泳法マスターコース	令和2年 1月15日(水)～ 3月25日(水)	12:00～13:30	10回	クロール・背泳ぎを25m泳げる方向けに、平泳ぎ・バタフライの初歩までの4泳法を指導いたします。	20名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	12月4日(水)～ 令和2年 1月8日(水)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
32	第4回 きっちり 4泳法ナイトコース	令和2年 1月15日(水)～ 3月25日(水)	18:30～20:00	10回	背泳ぎ・クロール・平泳ぎの基礎を習得されている方向けに、4泳法を総合的に指導いたします。	15名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月27日(水)～ 令和2年 1月8日(水)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
33	第4回 ウォータビクスナイト教室	令和2年 1月15日(水)～ 3月25日(水)	20:00～20:40	10回	音楽に合わせてリズムカルに体を動かす、水中でのエアロビクス教室です。	40名	6	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月27日(水)～ 令和2年 1月8日(水)	直接会場	4,500円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
34	第7回 きっちり 4泳法マスターコース	令和2年 1月20日(月)～ 2月26日(水)	10:30～12:00	10回	背泳ぎ・クロール・平泳ぎの基礎を習得されている方向けに、4泳法を総合的に指導いたします。	30名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	12月25日(水)～ 令和2年 1月15日(水)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
35	第4回 市民水泳50教室	令和2年 1月20日(月)～ 3月23日(月)	12:00～13:15	9回	25m程度泳げる方！50mプールを指導員に見守られながら泳いでみませんか！	20名	11	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	12月9日(月)～ 令和2年 1月6日(月)	直接会場	4,320円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
36	第4回 水中ウォーキング教室 夜の部	12月19日(木)～ 令和2年 3月19日(木)	夜の部 18:30～19:45	10回	顔をつけることなく水中を歩いたり、ゲームをしたり、水遊び感覚で楽しんでいただけの教室です。	20名	12	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月21日(木)～ 12月12日(木)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
37	第7回 水中 ウォーキング教室 昼の部	令和2年 2月6日(木)～ 3月19日(木)	昼の部 12:00～13:15	10回	顔をつけることなく水中を歩いたり、ゲームをしたり、水遊び感覚で楽しんでいただけの教室です。	50名	12	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 1月20日(月)～ 1月30日(木)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
38	第7回 ゆっくりゆっくり 水泳教室	令和2年 2月6日(木)～ 3月19日(木)	13:30～14:30	10回	水泳初心者の方に、水の中での立ち上がり方など基本からゆっくり指導いたします。	20名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 1月20日(月)～ 1月30日(木)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南／健康・スポーツコース													
39	シャフルボード実技研修会と大会	令和2年 2月19日(水) 2月26日(水) 3月11日(水) 3月18日(水)	12:30~15:00	4回	冬の運動不足対策の一環としてシャフルボードを4回開催。最終日は大会。	10名	10	集合場所 大川町コミュニティセンター(七飯町大川)		電話,FAX	300円	道民カレッジ道南クラブ	01372-7-2461 01372-7-2461
40	第8回 市民水泳教室 午後の部	令和2年 2月21日(金)~ 3月27日(金)	18:30~20:00	10回	初めて水に入る方から、平泳ぎを希望する方までをコース別に指導いたします。	25名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 2月4日(火)~ 2月18日(火)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
41	第8回 市民水泳教室 午前の部	令和2年 2月21日(金)~ 3月27日(金)	10:30~12:00	10回	初めて水に入る方から、平泳ぎを希望する方までをコース別に指導いたします。	40名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 2月4日(火)~ 2月18日(火)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
42	第8回 市民水泳プラス教室	令和2年 2月21日(金)~ 3月27日(金)	12:00~13:30	10回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m以上泳げる方に、3泳法の泳力向上とバタフライを目指す。	25名	15	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 2月4日(火)~ 2月18日(火)	直接会場	4,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
43	第8回 ウォータビクス教室	令和2年 2月21日(金)~ 3月27日(金)	13:30~14:30	10回	音楽に合わせてリズムカルに体を動かす、水中でのエアロビクス教室です。	30名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 2月4日(火)~ 2月18日(火)	直接会場	5,800円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
44	第8回 きっちり4泳法マスターコース	令和2年 3月2日(月)~ 3月25日(水)	10:30~12:00	8回	背泳ぎ・クロール・平泳ぎの基礎を習得されている方向けに、4泳法を総合的に指導いたします。	30名	12	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 2月10日(月)~ 2月26日(水)	直接会場	3,840円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
45	第5回 サタディナイトコース	令和2年 3月7日(土)~ 3月28日(土)	19:30~20:40	4回	初めて水に入る人から、クロール・背泳ぎ・平泳ぎを希望する方までを指導いたします。	30名	4	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 2月8日(土)~ 2月29日(土)	直接会場	1,920円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
46	第5回 専科コース	令和2年 3月7日(土)~ 3月28日(土)	12:00~13:30	4回	背泳ぎ・クロールを25m以上泳げる方向けに、主に平泳ぎ・バタフライを基礎から指導いたします。	30名	6	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 2月8日(土)~ 2月29日(土)	直接会場	1,920円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南／健康・スポーツコース													
47	「ディスコダンス・ラブ」と一緒に みんなで「踊ろう」会	令和2年 3月25日(水)	13:00~15:00	1回	ディスコダンスを始めたいと思っている初心者向けです。簡単なステップを覚えてみんなで踊りましょう。	男女 20名	2	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	令和2年 2月25日(火) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	無料	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
道南／教養コース													
1	就職のための就活マナー講座	10月3日(木) 10月10日(木)	18:30~20:00	2回	ビジネスマナーの基本や就職活動について、又、働き始めてからも役立つ様々な知識を学び役立てましょう。	男女 36名	1	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	9月3日(火) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	無料	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
2	公立はこだて未来大学公開講座 誰でもピカソン:鉛筆でドローイング!	10月5日(土)	10:00~12:00	1回	現代アートやデザインなどの表現に応用可能な手法を解説し、鉛筆による「ドローイング」を体験する。	30名	2	公立はこだて未来大学(函館市亀田中野町116番地2)	10月4日(金) 定員に達するまで	電話		公立はこだて未来大学 企画総務部	0138-34-6448 0138-34-6470 a-dm@fun.ac.jp
3	松前高校書道部×木育書道パフォーマンスとワークショップ	10月5日(土)	13:00~16:00 (予定)	1回	地元の道南杉の盾に、墨で言葉をしたための体験に挑戦します。	大人 から 子ども 20名	教3 ジュ1	北海道立函館美術館(函館市五稜郭町37番6号)	9月26日(木)	FAX,Eメール	展覧会観覧料 材料費、保険料	北海道立函館美術館	0138-56-6311 0138-56-6381 hakobi.11@pref.hokkaido.lg.jp
4	文学館講演会 「第3回文学の夕べ」	10月12日(土)	1部 14:00~15:30 2部 18:30~20:00	2回	和太鼓朗読劇「石川啄木物語」	各回 50名	1	函館市文学館(函館市末広町22番5号)		電話	一般300円 (ざいだん友の会会員240円) 学生150円	函館市文学館	0138-22-9014 0138-22-9065 bungakukan@zaidan-hakodate.com
5	公立はこだて未来大学公開講座 IoTとははじめ	10月19日(土)	10:30~12:00	1回	「IoTとは何か?」「IoTの何がすごいのか?」について、最新技術動向も交えながら基礎から解説する。	30名	1	公立はこだて未来大学(函館市亀田中野町116番地2)	10月18日(金) 定員に達するまで	電話		公立はこだて未来大学 企画総務部	0138-34-6448 0138-34-6470 a-dm@fun.ac.jp
6	身近な地元のうれしい発見はこだて工場見学会	10月23日(水)	10:00~11:00	1回	函館にある有名な「サイコロキャラメル」等を作っている工場「道南食品」をみんなで見学しよう!	男女 20名	1	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	9月19日(木) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	無料	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
7	公立はこだて未来大学公開講座 ひらめきの認知科学	10月26日(土)	10:30~12:00	1回	「ひらめき」を必要とする問題を解決することを通じて、「ひらめき」のメカニズムについて解説する。	30名	1	公立はこだて未来大学(函館市亀田中野町116番地2)	10月25日(金) 定員に達するまで	電話		公立はこだて未来大学 企画総務部	0138-34-6448 0138-34-6470 a-dm@fun.ac.jp
8	福島町福祉センター図書室 リース作り講座	11月2日(土)	後日HPでお知らせ	1回	本と生活を結びつける講座を実施して読書のきっかけをつくるなど、読書活動推進を図る。	20名	教未定 ジュ1	福島町福祉センター(福島町字三岳32-3)	後日HPでお知らせ	電話	後日HPでお知らせ	福島町教育委員会	0139-47-3675 0139-47-3947 syougai-g@town.hokkaido-fukushima.lg.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南/教養コース													
9	【北海道教育大学 一般公開講座】ニュースが100倍面白くなる国際政治学	11月6日(水)~ 令和2年 1月15日(水)	18:10~20:10	3回	混迷を深める世界情勢を解説します。	100名	6	北海道教育大学函館校(教室は未定)(函館市八幡町1番2号)	10月21日(月)~ 11月5日(火)	FAX,Eメール,HP,申込方法など担当グループまで	2,000円	北海道教育大学	0138-44-4219 0138-44-4382 hak-gakumu@j.hokkyodai.ac.jp
10	函館大学秋期教養講座「啐啄同時~いつ、だれに、なにを~」	11月9日(土)	10:00~12:00	1回	函館大学教授 花田譲による講座。教育に関して、学習する立場で考えるべきこと、教える側の立場で考える。	なし	2	函館大学(函館市高丘町51番1号)		電話,FAX,Eメール	無料	函館大学	0138-57-1181 0138-57-2536 renkei@hakodate-u.ac.jp
11	文学館講演会「石川啄木講座」	11月23日(土)	13:30~ (2時間程度)		講師：櫻井健治	80名	2	函館市芸術ホール(函館市五稜郭町37-8)		電話	一般300円 (ざいだん友の 会会員240円) 学生150円	函館市文学館	0138-22-9014 0138-22-9065 bungakukan@zaidan-hakodate.com
12	「金子鷗亭川端文学燦文集」ギャラリー・ツアー	11月23日(土) 令和2年 1月4日(土) 1月18日(土) 1月25日(土)	14:00~	4回	学芸員が解説とともに展示室をご案内します。	なし	教1 ジュ1	北海道立函館美術館(函館市五稜郭町37番6号)	当日、直接会場にて	直接会場	展覧会観覧料	北海道立函館美術館	0138-56-6311 0138-56-6381 hakobi.11@pref.hokkaido.lg.jp
13	ハコビ・マジカル・ワークショップ「つるし雛に挑戦！」	11月30日(土)	13:00~16:00 (予定)	1回	3月のひなまつりに向けて、基本のつるし雛(びな)を作ります。針仕事のワークショップです。	一般 20名	3	北海道立函館美術館(函館市五稜郭町37番6号)	11月21日(木)	電話,FAX,Eメール	一般1,670円 (観覧料+材料 費+ワーク ショップ保険 料)	北海道立函館美術館	0138-56-6311 0138-56-6381 hakobi.11@pref.hokkaido.lg.jp
14	しめ飾りづくり体験会~公園のスゲを使って~	12月1日(日)	10:00~12:00	1回	公園内で栽培・収穫したスゲを使ってしめ飾りをつくる。	30名	2	北海道立道南四季の杜公園(函館市亀田中野町199-2)	11月1日(金) 9:00~ 11月30日(土)	電話,窓口	800円	北海道立道南四季の杜公園	0138-34-3888 0138-47-8077 shikinomori@hakodate-jts-kosya.jp
15	福島町福祉センター図書室ワイン講座	12月8日(日)	後日HPでお知らせ	1回	本と生活を結びつける講座を実施して読書のきっかけをつくるなど、読書活動推進を図る。	20名		福島町福祉センター(福島町字三岳32-3)	後日HPでお知らせ	電話	後日HPでお知らせ	福島町教育委員会	0139-47-3675 0139-47-3947 syougai-g@town.hokkaido-fukushima.lg.jp
16	「金子鷗亭川端文学燦文集」ギャラリー・トーク	12月22日(日)	14:00~	1回	「金子鷗亭《川端文学燦文集》」展出品作品について、書家の視点からお話いただきます。	なし	教1 ジュ1	北海道立函館美術館(函館市五稜郭町37番6号)	当日、直接会場にて	直接会場	展覧会観覧料	北海道立函館美術館	0138-56-6311 0138-56-6381 hakobi.11@pref.hokkaido.lg.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南/教養コース													
17	スノーキャンドルづくり体験会～雪を固めてキャンドルづくり～	令和2年 1月19日(日)	16:00~17:00	1回	綺麗な雪を使いスノーキャンドルをつくる。	30名	教1 ジュ1	北海道立道南四季の杜公園(函館市亀田中野町199-2)	12月19日(木) 9:00~ 令和2年 1月18日(土)	電話,窓口	無料	北海道立道南四季の杜公園	0138-34-3888 0138-47-8077 shikinomori@hakodate-jts-kosya.jp
18	ハーブ石鹸づくり体験会～食用オイルを使った石鹸づくり～	令和2年 3月1日(日)	10:00~13:00	1回	オリーブオイルパームオイルなどの食用オイルを使いオリジナル石鹸をつくる。	20名	3	北海道立道南四季の杜公園(函館市亀田中野町199-2)	令和2年 2月1日(土) 9:00~ 2月29日(土)	電話,窓口	3,000円	北海道立道南四季の杜公園	0138-34-3888 0138-47-8077 shikinomori@hakodate-jts-kosya.jp
19	文学館講演会「第4回文学の夕べ」	令和2年 3月7日(土)	14:00~15:30	1回	「朗読で綴る函館の文学Vol.15」講師朗読:朗読研究「雪の会」	50名	1	函館市文学館(函館市末広町22番5号)		電話	一般300円 (ざいだん友の会会員240円) 学生150円	函館市文学館	0138-22-9014 0138-22-9065 bungakukan@zaidan-hakodate.com
道南/ジュニアコース													
1	ふるる函館わくわくキャンプ(1泊2日)「避難所生活体験」	10月5日(土)~ 10月6日(日)	5日 13:30~ 6日 11:30		小学3年~6年生・中学生を対象に、避難所での生活について実際に体験して学ぶ。	50名	2	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉(函館市谷地頭町5番14号)	9月8日(日) 8:45~	電話,Eメール	2,500円	函館市青少年研修センター「ふるる函館」	0138-23-5961 0138-23-1315 info@fururu.or.jp
2	第5回 少年少女わんぱく水泳教室	10月12日(土)~ 11月17日(日)	第1部 13:30~14:30 第2部 14:30~15:30	10回	初めて水に入る児童から、平泳ぎを希望する児童までをコース別に指導いたします。	各 50名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	9月21日(土)~ 令和2年 10月5日(土)	直接会場	3,000円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
3	親子でハロウィンランタンづくり体験会～ミニカボチャのジャック・オ・ランタン～	10月13日(日)	10:00~12:00	1回	カボチャをくりぬぎ、ハロウィンの装飾用ランタンをつくる。	20名	教2 ジュ1	北海道立道南四季の杜公園(函館市亀田中野町199-2)	9月13日(金) 9:00~ 10月12日(土)	電話,窓口	無料	北海道立道南四季の杜公園	0138-34-3888 0138-47-8077 shikinomori@hakodate-jts-kosya.jp
4	ふるる函館わくわくキャンプ(日帰り)「ふるるニュースポーツ体験」	10月26日(土)	13:00~16:00		小学1年~6年生(保護者同伴可)を対象に、ニュースポーツについて学び、チャレンジする。	50名	健3 ジュ1	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉(函館市谷地頭町5番14号)	9月29日(日)8:45~	電話,Eメール	500円	函館市青少年研修センター「ふるる函館」	0138-23-5961 0138-23-1315 info@fururu.or.jp
5	第3回 幼児の水遊び教室	11月6日(水)~ 令和2年 1月29日(水)	15:00~16:00	10回	4歳児・5歳児を対象に、幼児プールで楽しく水遊びができるよう指導いたします。	30名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	10月9日(水) 16:15~16:30	直接会場	3,000円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南/ジュニアコース													
6	親子遊びを楽しもう！ベビードダンス体験	11月7日(木) 11月21日(木)	10:00~11:00	2回	赤ちゃんを抱っこしながらリズムに合わせて踊り、五感によるコミュニケーションをはかる。	親子 10組 20名	2	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	10月8日(火) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	無料	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
7	ふるる函館わくわくキャンプ(1泊2日)「スポーツキャンプ」	11月16日(土)~ 11月17日(日)	16日 13:30~ 17日 11:30		小学3年~6年生を対象に、様々なスポーツを体験することによって運動に親しみを持つ。	50名	2	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉(函館市谷地頭町5番14号)	10月20日(日) 8:45~	電話,Eメール	2,500円	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉	0138-23-5961 0138-23-1315 info@fururu.or.jp
8	第3回 少年少女4泳法マスターコース	11月17日(日)~ 令和2年 2月16日(日)	10:30~11:45	10回	小学3年生から中学3年生までを対象にバタフライを含めた4泳法を総合的に指導いたします。	20名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	10月6日(日)~ 11月10日(日)	直接会場	3,000円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
9	ふるる函館わくわくキャンプ(日帰り)「ふるる音楽会」	11月24日(日)	13:00~16:00		小学1年~6年生(保護者同伴可)を対象に、楽器を鳴らすなど音楽に親しむ。	50名	教3 ジュ1	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉(函館市谷地頭町5番14号)	10月27日(日) 8:45~	電話,Eメール	500円	函館市青少年研修センター「ふるる函館」	0138-23-5961 0138-23-1315 info@fururu.or.jp
10	第6回 少年少女わんぱく水泳教室	11月24日(日)~ 令和2年 1月11日(土)	第1部 13:30~14:30 第2部 14:30~15:30	10回	初めて水に入る児童から、平泳ぎを希望する児童までをコース別に指導いたします。	各 50名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	11月9日(土)~ 11月17日(日)	直接会場	3,000円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
11	ふるる函館わくわくキャンプ(日帰り)「ものづくりチャレンジ(3)」	12月7日(土)	13:00~16:00		小学1年~6年生(保護者同伴可)を対象に、ものづくり体験にチャレンジする。	50名	教3 ジュ1	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉(函館市谷地頭町5番14号)	11月10日(日) 8:45~	電話,Eメール	500円	函館市青少年研修センター「ふるる函館」	0138-23-5961 0138-23-1315 info@fururu.or.jp
12	陶芸体験会~オリジナルマグカップをつくろう~	12月15日(日)	10:00~12:00	1回	陶芸土を使ってオリジナルマグカップをつくる。	20名	1	北海道立道南四季の杜公園(函館市亀田中野町199-2)	11月15日(金) 9:00~ 12月14日(土)	電話,窓口	教材費 1,500円	北海道立道南四季の杜公園	0138-34-3888 0138-47-8077 shikinomori@hakodate-jts-kosya.jp
13	ふるる函館わくわくキャンプ(1泊2日)「クリスマスキャンプ」	12月21日(土)~ 12月22日(日)	21日 13:30~ 22日 11:30		小学3年~6年生を対象に、クリスマスをテーマにした体験プログラム。	50名	2	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉(函館市谷地頭町5番14号)	11月24日(日) 8:45~	電話,Eメール	2,500円	函館市青少年研修センター「ふるる函館」	0138-23-5961 0138-23-1315 info@fururu.or.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南／ジュニアコース													
14	冬休み・親子でチャレンジ 押し花でカレンダー作り	令和2年 1月7日(火)	10:00~12:00	1回	押し花を使って新年のカレンダーを親子で制作し、冬休みの自由研究などにも役立てましょう。	小学生 と 保護者 10組 20名	教2 ジュ1	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	12月5日(木) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	材料費 1組800円	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
15	冬休み・ふるる函館 寺子屋教室(全4日間 日帰り)	令和2年 1月8日(水)~ 1月11日(土)	9:30~12:00		小学1年~3年生を対象とし、冬休みに様々な体験活動や集団生活を体験するプログラム。	15名	4	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉(函館市谷地頭町5番14号)	12月8日(日) 8:45~	電話,Eメール	1,000円	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉	0138-23-5961 0138-23-1315 info@fururu.or.jp
16	第7回 少年少女 わんぱく水泳教室	令和2年 1月18日(土)~ 2月22日(土)	第1部 13:30~14:30 第2部 14:30~15:30	10回	初めて水に入る児童から、平泳ぎを希望する児童までをコース別に指導いたします。	各 50名	10	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	12月22日(日)~ 令和2年 1月11日(土)	直接会場	3,000円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
17	ふるる函館わくわくキャンプ (1泊2日)「ふるる冬キャンプ」	令和2年 1月25日(土)~ 1月26日(日)	25日 13:30~ 26日 11:30		小学3年~6年生を対象とした、冬を感じる体験活動プログラム。	50名	2	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉(函館市谷地頭町5番14号)	12月15日(日) 8:45~	電話,Eメール	2,500円	函館市青少年研修センター「ふるる函館」	0138-23-5961 0138-23-1315 info@fururu.or.jp
18	第4回 幼児の水遊び教室	令和2年 2月5日(水)~ 3月25日(水)	15:00~16:00	7回	4歳児・5歳児を対象に、幼児プールで楽しく水遊びができるよう指導いたします。	30名	7	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 1月8日(水) 16:15~16:30	直接会場	2,100円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
19	子育て支援パパママ講座 「手遊び」でコミュニケーション	令和2年 2月29日(土)	10:00~12:00	1回	歌をうたいながら手遊びしたり、手形アートを制作したり親子でコミュニケーションをとりましょう。	親子 10組 20名	2 ジュ1	函館市女性センター(函館市東川町11番12号)	令和2年 1月29日(水) 10:00~(抽選)	電話,HP,窓口	無料	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
20	第8回 少年少女 わんぱく水泳教室	令和2年 2月29日(土)~ 3月28日(土)	第1部 13:30~14:30 第2部 14:30~15:30	9回	初めて水に入る児童から、平泳ぎを希望する児童までをコース別に指導いたします。	各 50名	9	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 2月9日(日)~ 2月22日(土)	直接会場	2,700円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
21	第4回 少年少女 4泳法マスターコース	令和2年 3月1日(日)~ 3月22日(日)	10:30~11:45	4回	小学3年生から中学3年生までを対象にバタフライを含めた4泳法を総合的に指導いたします。	20名	4	函館市民プール(函館市千代台町22-25)	令和2年 1月19日(日)~ 2月16日(日)	直接会場	1,200円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道南/ジュニアコース													
22	ふるる祭	令和2年 3月8日(日)	10:00~15:00		幼児・小・中学生(保護者同伴可)を対象に、ものづくり体験ブースなどが集まった1年に一度のお祭り。	450名	環4 ジュ1	函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉(函館市谷地頭町5番14号)		電話,FAX	有料体験あり 100円~300円 程度	函館市青少年研修センター「ふるる函館」	0138-23-5961 0138-23-1315 info@fururu.or.jp

道北（上川・留萌・宗谷管内）

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道北/ほっかいどう学コース													
1	令和元年度第1回「ほっかいどう学」大学インターネット講座「農業ロボット研究の最前線～ロボットによる未来の北海道農業に期待～」	7月～配信中	約15分の講座 (動画)		道内の大学講師による「ほっかいどう学」講座をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。 講師：北海道大学大学院農学研究院 ビークルロボティクス研究室 教授 野口 伸 氏		レポ ー ト 提 出 で 必 1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/ikouza/ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6666 college@manabi.pref.hokkaido.jp
2	令和元年度第2回「ほっかいどう学」大学インターネット講座「北海道・北東北の縄文遺跡群～世界文化遺産登録を目指して～(仮)」	10月配信予定	約15分の講座 (動画)		道内の大学講師による「ほっかいどう学」講座をインターネットで配信する講座です。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。 講師：札幌国際大学 縄文世界遺産研究室長 越田 賢一郎 氏		レポ ー ト 提 出 で 必 1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/ikouza/ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6667 college@manabi.pref.hokkaido.jp
3	「ほっかいどう学」かでの講座第7回 旭川会場	10月2日(水)	13:30~15:30	1回	「幕末・明治の北海道写真」講師：大下智一氏(道立近代美術館学芸部学芸企画課長)	200名	2 必1	旭川市常磐館(旭川市常磐公園内)	随時受付	電話,FAX,Eメール,はがき,直接会場		公益財団法人北海道生涯学習協会	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
4	おびらふるさと塾 5回目 地元塾「未定」	10月2日(水)	18:30~19:30	全 8回	未定	30名 程度	ほ1 必1 ジュ1	小平町文化交流センター(小平町字小平町356-2)	その都度受け付ける	電話,FAX,直接会場		小平町教育委員会	0164-56-9500 0164-56-9555
5	おびらふるさと塾 6回目 「おびらふるさと塾のつどい」(仮題)	10月16日(水)	18:30~20:00	全 8回	ワークショップでこれから取り組みたい学びのテーマについて受講生と考えます。	30名 程度	ほ1 必1 ジュ1	小平町文化交流センター(小平町字小平町356-2)	その都度受け付ける	電話,FAX,直接会場		小平町教育委員会	0164-56-9500 0164-56-9555

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道北／ほっかいどう学コース													
6	「ほっかいどう学」 かでの講座第8回 旭川会場	10月29日(火)	13:30～15:30	1回	「北海道産米による酒づくり」講師：田中一良氏(小樽田中酒造株式会社代表取締役社長)	200名	2 必1	旭川市常磐館(旭川市常磐公園内)	随時受付	電話,FAX,Eメール,はがき,直接会場		公益財団法人北海道生涯学習協会	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
7	おびらふるさと塾 7回目 「北前船とはなにか」	11月6日(水)	18:30～20:00	全 8回	北前船が運んだ北海道の産物などを通じて私たちの地域とのかかわりも考えます。	30名 程度	ほ1 必1 ジュ1	小平町文化交流センター(小平町字小平町356-2)	その都度受け付ける	電話,FAX,直接会場		小平町教育委員会	0164-56-9500 0164-56-9555
8	「ほっかいどう学」 かでの講座第9回 旭川会場	11月14日(木)	13:30～15:30	1回	「昭和のアナウンサーについて語ろう～北海道の空を駆け巡った声～」講師：伊藤治明氏(元UHBアナウンサー)	200名	2 必1	旭川市常磐館(旭川市常磐公園内)	随時受付	電話,FAX,Eメール,はがき,直接会場		公益財団法人北海道生涯学習協会	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
9	「ほっかいどう学」 かでの講座第10回 旭川会場	12月10日(火)	13:30～15:30	1回	「志ある若者を育てるには」講師：松井博和氏(北海道大学名誉教授)	200名	2 必1	旭川市常磐館(旭川市常磐公園内)	随時受付	電話,FAX,Eメール,はがき,直接会場		公益財団法人北海道生涯学習協会	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
10	おびらふるさと塾 8回目 「作家新谷行の世界」	令和2年 2月5日(水)	18:30～20:00	全 8回	小平町出身の新谷行はアイヌ民族差別を糾弾しました。新法が議論されている今、先駆者として振り返る。	30名 程度	ほ1 必1 ジュ1	小平町文化交流センター(小平町字小平町356-2)	その都度受け付ける	電話,FAX,直接会場		小平町教育委員会	0164-56-9500 0164-56-9555
道北／地域活動コース													
1	令和元年度第1回地域活動インターネット講座「楽しく歩いて仲間をつくって健康に～活動からうまれる地域のつながり～」	7月～配信中	約15分の講座 (動画)		地域で活躍する際に必要な知識や技能に関する内容をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。		レポー ト提出 で必1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/copy_of_ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
2	令和元年度第2回地域活動インターネット講座「82歳のカメラマン～できる範囲で、できることから～」	11月配信予定	約15分の講座 (動画)		地域で活躍する際に必要な知識や技能に関する内容をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。		レポー ト提出 で必1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/copy_of_ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6665 college@manabi.pref.hokkaido.jp
3	旭川ウェルビーイング・コンソーシアム、旭川市教育委員会共催：あさひかわオープンカレッジ「旭川のまちづくり・ひとづくり」③	10月12日(土)	13:00～15:00		旭川市における「まちなか居住」を考える(手話通訳が必要な方は、早めに申込みの上その旨伝えてください。)	30名	2 必1	フィール旭川7階シニア大学講座室(旭川市1条通8丁目)	8月15日(木) 10:00～	電話,FAX,Eメール,直接会場	資料代500円 (学生・生徒は無料)	U-plaza(ユー・プラザ)	0166-26-0338 0166-26-0338 awbchiroba@gmail.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道北/地域活動コース													
4	令和元年度(2019年度)北海道地域学校協働活動推進協議会兼コーディネーター等協議会(道北会場)	10月24日(木)	10:00~15:30	1回	専門的な演習や講義により、コミュニティ・スクール及び地域学校協働活動を推進する人材の資質向上を図る。	なし	4 必1	上川合同庁舎(旭川市旭川市永山6条19丁目)		各市町村教育委員会を通して申込	無料	北海道教育庁上川教育局	0166-46-4953 0166-46-5242
5	旭川ウェルビーイング・コンソーシアム、旭川市教育委員会共催：あさひかわオープンカレッジ「旭川のまちづくり・ひとつづくり」⑤	11月2日(土)	13:00~15:00		高等教育における発達障害(手話通訳が必要な方は、早めに申込みの上その旨伝えてください。)	30名	2 必1	フィール旭川7階シニア大学講座室(旭川市1条通8丁目)	8月15日(木) 10:00~	電話,FAX,Eメール,直接会場	資料代500円(学生・生徒は無料)	U-plaza(ユー・プラザ)	0166-26-0338 0166-26-0338 awbchiroba@gmail.com
道北/キャリアアップコース													
1	茶道華道教室	10月~ 令和2年3月 毎月水曜日	11:30~15:30	月 3回	世情を忘れ、畳を踏み、お茶を頂き、活花に触れる。茶道は表千家、華道は池坊、日本の伝統文化に触れます。	10名	4	表千家旭川秀峰会 山田紀子宅(旭川市神居7条17丁目4-2)	随時	電話,FAX	各回 3,000円	表千家旭川秀峰会	0166-61-4842 0166-61-4842
2	書道サークル	10月~ 令和2年3月 毎週月曜日	9:00~12:00	4回	楷書、行書、詩文書、仮名 その他毎月昇級検定。年2回昇段検定。	30名	3	旭川市神楽公民館(旭川市神楽3条6丁目1-12)	入会は4月と10月	郵便	月額 2,000円	書道サークル	090-9757-5375 hry1954@yahoo.co.jp
3	抹茶で健康、楽しく茶道を学ぶ会	10月1日(火)~ 令和2年 3月31日(火) 毎月第3日曜日	13:00~16:00	6回	薄茶の飲み方、菓子器の作法、座敷での立振る舞い作法、掛物、花入れ、花器の鑑賞作法など、茶道を学びます。	20名	3	神楽岡公民館 2階和室(旭川市神楽3条6丁目)	毎月開催日 3日前	電話,FAX,直接会場	月1回 500円	上川圏シニアリーダー倶楽部	0166-61-4842 0166-61-4842
4	日本の心と茶道の伝統を学ぶ会	①10月20日(日) ②3日(日) 令和2年 ③1月19日(日) ④1月26日(日) ⑤2月11日(火)	9:00~14:00	5回	①チャリティー秋の茶会 ②雨月会茶会 ③表千家同門会旭川支部初釜 ④玉川遠州流初釜 ⑤表千家旭川秀峰会初釜	各10名	4	10月20日・1月19日 トーヨーホテル 11月3日 護国神社 1月26日・2月11日 アートホテル(旭川市)	実施日3日前	電話,FAX	2,000円 ~10,000円	表千家旭川秀峰会	0166-61-4842 0166-61-4842
5	羽幌高校 教養文化講座1 パソコン教室	10月31日(木) 11月1日(金)	18:30~19:30	2回	教職員を講師にした生涯学習をテーマにした各講座です。興味のある方は、ふるってご参加ください。	15名	2 ジュ2	北海道羽幌高等学校(羽幌町南町8番地)	9月20日(金)	事前に学校申込み	無料	北海道羽幌高等学校	0164-62-1050 0164-62-1051
6	旅行英会話講座	11月7日(木)	18:30~19:30	1回	海外旅行の際、役に立つフレーズを学び、使う力を身につけます。	10名	キャ1 ジュ1	北海道礼文高等学校(礼文町大字船泊村字マチカフナイ27)	10月21日(月)~ 11月5日(火)	電話	無料	北海道礼文高等学校	0163-87-2358 0163-87-2301 rebun-z0@hokkaido-c.ed.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道北／キャリアアップコース													
7	初心者向けプログラミング	令和2年 1月6日(月)~ 1月7日(火)	13:30~15:00	2回	初めてプログラミングを学ぶ方を対象に、プログラムを作成しながら、アルゴリズムについて理解を深めます。	15名	3 ジュ2	北海道鷹栖高等学校 2階情報処理室 (鷹栖町南1条1丁目 2番1号)	11月11日(月)	電話	無料	北海道鷹栖高等学校	0166-87-3020 0166-87-3020 takasu- z0@hokkaido- c.ed.jp
道北／健康・スポーツコース													
1	旭川ウェルビーイング・コンソーシアム、旭川市教育委員会共催：あさひかわオープンカレッジ「旭川のまちづくり・ひとづくり」②	10月10日(木)	14:00~16:00		検診と臨床検査でわかること(手話通訳が必要な方は、早めに申込みの上その旨伝えてください。)	30名	2	フィール旭川7階 共用会議室1(旭川市1条通8丁目)	8月15日(木) 10:00~	電話,FAX,Eメール,直接会場	資料代500円 (学生・生徒は無料)	U-plaza(ユー・プラザ)	0166-26-0338 0166-26-0338 awbchiroba@gmail.com
2	いしづえ大学公開講座「栄養は健康長寿のカギ」	10月11日(金)	10:30~11:30	1回	生活習慣病予防の観点から栄養について説明した後、介護予防上重要な栄養についての講演を行います。	なし	1	社会教育総合センター(上富良野町緑町1丁目9番4号)	9月11日(水)~ 10月10日(木)	電話	無料	上富良野町教育委員会	0167-45-5511 0167-45-3100
3	旭川ウェルビーイング・コンソーシアム、旭川市教育委員会共催：あさひかわオープンカレッジ「旭川のまちづくり・ひとづくり」④	10月25日(金)	14:00~16:00		体温調節~寒さにも暑さにも強くなる身体をつくるために~(手話通訳が必要な方は、早めに申込みの上その旨伝えてください。)	30名	2	フィール旭川7階 共用会議室2(旭川市1条通8丁目)	8月15日(木) 10:00~	電話,FAX,Eメール,直接会場	資料代500円 (学生・生徒は無料)	U-plaza(ユー・プラザ)	0166-26-0338 0166-26-0338 awbchiroba@gmail.com
4	羽幌高校 教養文化講座5 野球論講座	10月31日(木) 11月1日(金)	18:30~19:30	2回	教職員を講師にした生涯学習をテーマにした各講座です。興味のある方はふるってご参加ください。	各 15名	健2 ジュ2	北海道羽幌高等学校(羽幌町南町8番地)	9月20日(金)	事前に学校申込み	無料	北海道羽幌高等学校	0164-62-1050 0164-62-1051
5	いしづえ大学公開講座「いつまでもやりたい事をやり続けるために」	11月8日(金)	10:30~11:30	1回	身体のコンディションにあわせた簡単なストレッチや運動方法について講演を行います。	なし	1	社会教育総合センター(上富良野町緑町1丁目9番4号)	10月8日(火)~ 11月7日(木)	電話	無料	上富良野町教育委員会	0167-45-5511 0167-45-3100
6	「糖尿病について考える会」	11月16日(土)	10:00~12:00		テーマ「気になる糖尿病早わかり入門」		2	市立旭川病院 大会議室(旭川市金星町1丁目1-65)		直接会場	無料	市立旭川病院	0166-24-3181 0166-24-1125 eiyoukyusyoku@ city.asahikawa.h okkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道北/健康・スポーツコース													
7	ニューススポーツ体験講座	11月23日(土)	18:30~20:00	1回	体力向上や健康の維持増進など、さまざまな分野で活用されているニューススポーツを行います。	30名	健1 ジュ1	北海道礼文高等学校(礼文町大字船泊村字ヲチカフナイ27)	10月21日(月)~ 11月5日(火)	電話	無料	北海道礼文高等学校	0163-87-2358 0163-87-2301 rebun-z0@hokkaido-c.ed.jp
8	食事と健康展	11月26日(火)~ 11月27日(水)	10:00~14:00	1回	「外食の工夫」をテーマにポスターやフードモデルを展示。	なし	3	市立旭川病院 アトリウム(旭川市金星町1丁目1-65)		直接会場	無料	市立旭川病院	0166-24-3181 0166-24-1125 h_ueda@city.asahikawa.hokkaido.jp
9	全国インドアラベンダーゴルフ大会兼さわやかインドアゴルフ交流大会	令和2年 3月8日(日)	8:30~13:00	1回	高齢者の誰もが気軽に楽しめるニューススポーツの普及を通して交流の輪を広げ、健康の増進と生きがいづくりを図る。	80名	4	上富良野町社会教育総合センター(上富良野町緑町1丁目9-4)	令和2年 2月1日(土)~ 3月1日(日)	電話,FAX,はがき	1,000円 (昼食込)	上富良野町インドア・ラベンダーゴルフ協会	0167-45-3603 0167-45-3603
道北/教養コース													
1	相田みつを 書とことばの世界	10月11日(金)	14:00~15:30	1回	相田みつをを美術館館長の相田一人氏をお招きし、相田みつをの書とことばの世界を通して「生き方」に触れる。	500名	1	アートホテル旭川(旭川市7条通6丁目)	定員に達し次第締切	電話,FAX,Eメール	1,000円	三浦綾子記念文学館	0166-69-2626 0166-69-2611 toiawase@hyouten.com
2	羽幌高校 教養文化講座2 国際交流教室	10月31日(木) 11月1日(金)	18:30~19:30	2回	教職員を講師にした生涯学習をテーマにした各講座です。興味のある方は、ふるってご参加ください。	各 15名	教2 ジュ1	北海道羽幌高等学校(羽幌町南町8番地)	9月20日(金)	事前に学校申込み	無料	北海道羽幌高等学校	0164-62-1050 0164-62-1051
3	羽幌高校 教養文化講座3 カップス教室	10月31日(木) 11月1日(金)	18:30~19:30	2回	教職員を講師にした生涯学習をテーマにした各講座です。興味のある方はふるってご参加ください。	各 15名	教2 ジュ2	北海道羽幌高等学校(羽幌町南町8番地)	9月20日(金)	事前に学校申込み	無料	北海道羽幌高等学校	0164-62-1050 0164-62-1051
4	羽幌高校 教養文化講座4 大人の古典教室	10月31日(木) 11月1日(金)	18:30~19:30	2回	教職員を講師にした生涯学習をテーマにした各講座です。興味のある方はふるってご参加ください。	各 15名	教2 ジュ2	北海道羽幌高等学校(羽幌町南町8番地)	9月20日(金)	事前に学校申込み	無料	北海道羽幌高等学校	0164-62-1050 0164-62-1051
5	文学講座 旭川ゆかりの文学者を知ろう	11月3日(日)	14:00~15:30	1回	「小熊秀雄作品舞台化エピソード」を中心に小熊秀雄の生き様に迫る。	50名	1	三浦綾子記念文学館1階ホール(旭川市神楽7条8丁目2番15号)	定員に達し次第締切	電話,FAX,Eメール	入館料のみ	三浦綾子記念文学館	0166-69-2626 0166-69-2611 toiawase@hyouten.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道北/教養コース													
6	科学実験教室	11月8日(金)	18:30~20:00	1回	日常生活で「あれ?」と思う科学的な疑問を、実験をととして解明しましょう。	10名	教1 ジュ1	北海道礼文高等学校(礼文町大字船泊村字ヲチカフナイ27)	10月21日(月)~ 11月5日(火)	電話	無料	北海道礼文高等学校	0163-87-2358 0163-87-2301 rebun- z0@hokkaido- c.ed.jp
7	いしずえ大学公開講座 「音楽鑑賞」	11月22日(金)	10:30~11:30	1回	上富良野駐屯地音楽隊による音楽演奏を行います。	なし	1	社会教育総合センター(上富良野町緑町1丁目9番4号)	10月22日(火)~ 11月21日(木)	電話	無料	上富良野町教育委員会	0167-45-5511 0167-45-3100
8	茶道体験	11月22日(金)	17:00~19:00	1回	形式にこだわらず、まずはお茶のおいしさを体験し、日本の伝統文化に触れます。(表千家)	10名	教2 ジュ1	北海道礼文高等学校(礼文町大字船泊村字ヲチカフナイ27)	10月21日(月)~ 11月5日(火)	電話	無料	北海道礼文高等学校	0163-87-2358 0163-87-2301 rebun- z0@hokkaido- c.ed.jp
9	旭川ウェルビーイング・コンソーシアム、旭川市教育委員会共催：あさひかわオープンカレッジ「旭川のまちづくり・ひとづくり」⑥	11月23日(土)	13:00~15:00		ものづくり・ひとづくり・いものづくり(手話通訳が必要な方は、早めに申込みの上その旨伝えてください。)	30名	2	フィール旭川7階シニア大学講座室(旭川市1条通8丁目)	8月15日(木) 10:00~	電話,FAX,Eメール,直接会場	資料代500円(学生・生徒は無料)	U-plaza(ユー・プラザ)	0166-26-0338 0166-26-0338 awbchiroba@gmail.com
10	【北海道教育大学 一般公開講座】「ムソルグスキー《展覧会の絵》を味わい尽くす」	12月1日(日)	9:30~16:30	1回	ムソルグスキー作曲の《展覧会の絵》について、異なる演奏形態による様々なバージョンの鑑賞等。	30名	6	北海道教育大学旭川校 音楽棟2階演奏室(旭川市北門町9丁目)	11月1日(金)~ 11月20日(水)	FAX,Eメール,HP,申込方法など担当グループまで	2,000円	北海道教育大学	0166-59-1208 0166-59-1209 asa- somu@j.hokkyodai.ac.jp
11	文学講座 旭川ゆかりの文学者を知ろう	12月8日(日)	14:00~15:30	1回	「小熊秀雄氏の詩と生涯：小さきものへ」と題して、詩人・小熊秀雄の生き様に迫る。	50名	1	三浦綾子記念文学館 1階ホール(旭川市神楽7条8丁目2番15号)	定員に達し次第締切	電話,FAX,Eメール	入館料のみ	三浦綾子記念文学館	0166-69-2626 0166-69-2611 toiawase@hyouten.com
12	プログラミング体験~LED点灯タイミングの制御~	令和2年 1月13日(月)	10:00~15:30	1回	バーサライタという装置(おもちゃ)を使って簡単なプログラミングを行います。	10名 (先着)	教4 ジュ1	旭川工業高等専門学校(旭川市春光台2条2丁目1-6)	12月20日(金)	FAX,Eメール,郵送	500円 (バーサライタ持ち帰りの場合1,500円)	旭川工業高等専門学校	0166-55-8130 0166-55-8082 crenkei@asahikawa-nct.ac.jp
13	ものづくり×プログラミング~バーサライタを作って空中に文字や図形を映し出そう!~	令和2年 1月13日(月)	10:00~15:30	1回	はんだ付けと簡単なプログラミングで、空中に文字や図形を映し出せるバーサライタという装置を作ります。	10名 (先着)	教4 ジュ1	旭川工業高等専門学校(旭川市春光台2条2丁目1-6)	12月20日(金)	FAX,Eメール,郵送	1,500円	旭川工業高等専門学校	0166-55-8130 0166-55-8082 crenkei@asahikawa-nct.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道北／教養コース													
14	いしずえ大学公開講座「孫と楽しむジオパーク」	令和2年 1月24日(金)	10:30~11:30	1回	ジオパークの基本的な内容について講演を行います。	なし	1	社会教育総合センター(上富良野町緑町1丁目9番4号)	12月24日(火)~ 令和2年 1月23日(木)	電話	無料	上富良野町教育委員会	0167-45-5511 0167-45-3100
道北／ジュニアコース													
1	小・中学生書き初め大会	令和2年 1月上旬	9:00~12:00	1回	講師と教育委員会で決めたお手本を、児童・生徒に書いてもらい、審査をして、金・銀・銅の賞を与える。	35名	1	生涯学習センター「あえる97」アトリウム(幌加内町字親和4596番地3)	12月上旬~ 12月中旬	チラシの申込書欄	無料	幌加内町教育委員会	0165-35-2177 0165-36-2100 nishinari.akina@town.horokanai.hokkaido.jp

道東（十勝・オホーツク・釧路・根室管内）

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東／ほっかいどう学コース													
1	令和元年度第1回「ほっかいどう学」大学インターネット講座「農業ロボット研究の最前線～ロボットによる未来の北海道農業に期待～」	7月～配信中	約15分の講座 (動画)		道内の大学講師による「ほっかいどう学」講座をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。講師：北海道大学大学院農学研究院 ビークルロボティクス研究室 教授 野口 伸 氏		レポ ー ト 提 出 で 必 1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/ikouza/ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6666 college@manabi.pref.hokkaido.jp
2	令和元年度第2回「ほっかいどう学」大学インターネット講座「北海道・北東北の縄文遺跡群～世界文化遺産登録を目指して～(仮)」	10月配信予定	約15分の講座 (動画)		道内の大学講師による「ほっかいどう学」講座をインターネットで配信する講座です。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。講師：札幌国際大学 縄文世界遺産研究室長 越田 賢一郎 氏		レポ ー ト 提 出 で 必 1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/college/learn/ikouza/ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6667 college@manabi.pref.hokkaido.jp
3	湧別町民大学 第2回 湧別町合併10周年記念公演	10月1日(火)	19:00~21:00	全 5回	「生きることは食べること」～オホーツクの豊かな食材～(森崎博之氏)	なし	2 必 1 ジュ 1	湧別町文化センターTOM 大ホール(湧別町中湧別中町3020番地の1)	8月1日(木)~ 当日も可	電話,FAX,直接会場	第2回は無料	湧別町民大学実行委員会	01586-5-3132 01586-5-3710 shakyo@town.yubetsu.lg.jp
4	「ほっかいどう学」かでの講座第7回 標津会場	10月2日(水)	13:30~15:30	1回	「幕末・明治の北海道写真」講師：大下智一氏(道立近代美術館学芸部学芸企画課長)		2 必 1	標津町生涯学習センター「あすばる」(標津町南1条西5丁目5番3号)				標津町生涯学習センター「あすばる」	0153-82-2900

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東／ほっかいどう学コース													
5	第34回北方民族文化シンポジウム網走	10月5日(土) 10月6日(日)	9:00~16:00	1回	環太平洋沿岸の地域ごとに先住民文化の特徴や変遷、現状を総合的・学際的に比較検討します。	50名	6 必1	オホーツク・文化交流センター(網走市北2条西3丁目)	9月28日(土)	電話,FAX,Eメール	無料	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
12	令和元年度アイヌ文化普及啓発セミナー(釧路会場)	10月5日(土)	13:30~16:40	2回	アイヌの歴史や文化に関する理解を深めるためのセミナーです。	各回 40名	3 必1	釧路市交流プラザ さいわい 小ホール(釧路市幸町9丁目1番地)	開催日前日	電話,FAX,Eメール,HP,チラシ裏の申込書	無料	(公財)アイヌ民族文化財団	011-271-4171 011-271-4181 ainu@frpac.or.jp
6	帯広大谷短期大学生涯学習プログラム 帯広サテライト教室【あおぞら】復元できる文化財のあれこれ～十勝の遺跡調査を中心に～	10月8日(火)	18:30~20:00	1回	遺跡調査から分かった、その痕跡の一部を紹介します。(地域教養学科 笹島 香織 特任准教授)	20名	1	三条メディカルセンタービル5階会議室(帯広市西3条南4丁目14)	9月9日(月)から各講座前々日まで(日曜・祝日の場合はその前日)	FAX,その他	250円	帯広大谷短期大学	0155-45-4600 0155-45-4666
7	「ほっかいどう学」かでの講座第8回 標津会場	10月29日(火)	13:30~15:30	1回	「北海道産米による酒づくり」講師：田中一良氏(小樽田中酒造株式会社代表取締役社長)		2 必1	標津町生涯学習センター「あすばる」(標津町南1条西5丁目5番3号)				標津町生涯学習センター「あすばる」	0153-82-2900
8	アイヌの伝統楽器ムックリ	11月9日(土)	13:30~15:00	1回	アイヌ文化伝承者の郷右近富貴子氏を講師に、アイヌの伝統楽器ムックリについて学びます。	20名	1	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市宇潮見309番地1)	11月8日(金)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料 (ムックリを持っていない方は700円)	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
9	湧別町民大学 第5回	11月12日(火)	19:00~21:00	全 5回	「大地の息吹 海のささやき」～北海道の自然に魅せられて～(伊藤健次氏)	なし	2 必1 ジュ1	湧別町文化センターTOM 大ホール(湧別町中湧別中町3020番地の1)	8月1日(木)~ 当日も可	電話,FAX,直接会場	1回受講 500円 2回以上受講 1,000円	湧別町民大学実行委員会	01586-5-3132 01586-5-3710 shakyo@town.yu betsu.lg.jp
10	「ほっかいどう学」かでの講座第9回 標津会場	11月14日(木)	13:30~15:30	1回	「昭和のアナウンサーについて語ろう～北海道の空を駆け巡った声～」講師：伊藤治明氏(元UHBアナウンサー)		2 必1	標津町生涯学習センター「あすばる」(標津町南1条西5丁目5番3号)				標津町生涯学習センター「あすばる」	0153-82-2900
11	ナカシベツ大学「猛禽類のミカタ」	11月21日(木)	19:00~21:00	1回	根釧地域の希少猛禽類の特徴、現状、共生について学習する。	40名	2 必1	中標津町総合文化会館 第2研修室(中標津町東2条南3丁目1番地1)	11月21日(木)	電話,直接会場	1,000円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan- bunkakaikan@zn cs.or.jp
12	音更町高齢者大学・大学院合同11月午後講座	11月22日(金)	13:30~15:00	1回	「十勝とアイヌの人たち」十勝のアイヌの人たちの歴史や生活・文化を知る。	45名	1	音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyuu@town.otofuke.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東／ほっかいどう学コース													
13	「ほっかいどう学」 かでの講座第10回 標津会場	12月10日(火)	13:30~15:30	1回	「志ある若者を育てるには」講師：松井博和氏(北海道大学名誉教授)		2 必1	標津町生涯学習センター「あすばる」(標津町南1条西5丁目5番3号)				標津町生涯学習センター「あすばる」	0153-82-2900
14	博物館講座 「大地が語る十勝の自然史」	12月21日(土)	14:00~16:00	1回	十勝の成り立ちや地形・地質について、最新の研究成果を紹介します。	なし	2 必1	帯広百年記念館 2号室(帯広市緑ヶ丘2番地)			無料	帯広百年記念館	0155-24-5352 0155-24-5357 museum@city.obihiro.hokkaido.jp
15	初めての歩くスキーツアー	令和2年 1月18日(土)	10:00~12:00	1回	北方民族に使われてきたスキーの構造や仕組みを紹介し、その後実際に現代の歩くスキーで冬の森を歩きます。	20名	2 必1	道立オホーツク公園 センターハウス(網走市 字潮見309番地1)	令和2年 1月17日(金)	電話,FAX,Eメール,はがき	100円 (保険料)	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
16	博物館講座 『十勝川流域の擦文文化』	令和2年 1月18日(土)	14:00~16:00	1回	本州の奈良・平安時代に並行する北海道の擦文文化。十勝川流域での様相を紹介します。	なし	2 必1	帯広百年記念館 2号室(帯広市緑ヶ丘2番地)			無料	帯広百年記念館	0155-24-5352 0155-24-5357 museum@city.obihiro.hokkaido.jp
17	ナカシベツ大学 「釧根地域の道路事業について」	令和2年 2月20日(木)	19:00~21:00	1回	地域の道路事業や交通状況について学習する。	40名	2 必1	中標津町総合文化会館 第2研修室(中標津町東2条南3丁目1番地1)	令和2年 2月20日(木)	電話,直接会場	1,000円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan-bunkakaikan@zn.cs.or.jp
18	釧路市立博物館学芸員トーク	令和2年 3月1日(日) 3月8日(日) 3月15日(日) 3月22日(日)	13:30~15:30	4回	学芸員が調査研究を行ってきた結果をわかりやすく紹介し、釧路の自然や歴史について理解を深めていただく。	なし	2 必1 ジュ1	釧路市立博物館講堂(釧路市春湖台1-7)	なし	申込不要	無料	釧路市立博物館	0154-41-5809 0154-42-6000 museum@city.kushiro.lg.jp
19	美幌博物館講座(総合編)私たちのふるさと情報(講演会)	令和2年 3月28日(土)	9:30~12:00	1回	ふるさとのおき情報をお伝えします。	なし	ほ2 必1 ジュ1	美幌博物館 2階視聴覚室(美幌町字美禽253-4)	申し込み不要		不要	美幌博物館	0152-72-2160 0152-72-2162 museum@town.bihoro.hokkaido.jp
20	地域学習「ほんべつ学」③ 秋季	日程未定	2時間	全 4回	③未定	20名	2 必1	未定(本別町)	開催一週間前	電話	実費	本別町教育委員会	0156-22-5111 0156-22-5141 koumink2@town.honbetsu.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東／ほっかいどう学コース													
21	地域学習「ほんべつ学」④ 冬季	日程未定	2時間	全 4回	④未定	20名	ほ2 必1 ジュ1	未定(本別町)	開催一週間前	電話	実費	本別町教育委員会	0156-22-5111 0156-22-5141 koumink2@town. honbetsu.hokkai do.jp
道東／地域活動コース													
1	令和元年度第1回地域活動インターネット講座「楽しく歩いて仲間をつくって健康に～活動からうまれる地域のつながり～」	7月～配信中	約15分の講座 (動画)		地域で活躍する際に必要な知識や技能に関する内容をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。		レポート提出で必1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/collage/learn/copy_of_ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6664 college@manabi. pref.hokkaido.jp
2	令和元年度第2回地域活動インターネット講座「82歳のカメラマン～できる範囲で、できることから～」	11月配信予定	約15分の講座 (動画)		地域で活躍する際に必要な知識や技能に関する内容をインターネットで配信するものです。※インターネット環境がない方のために、DVDを無料で配布しています。		レポート提出で必1	https://manabi.pref.hokkaido.jp/collage/learn/copy_of_ikouza.html	配信年を含めて3年間レポートを受け付けています。	レポート提出は窓口または郵送、メール	無料	道民カレッジ事務局	011-204-5780 011-281-6665 college@manabi. pref.hokkaido.jp
3	釧路公立大学公開講座	10月9日(水)	18:30～20:00	1回	遠く離れた、「優良事例」でもない、ほんの1つの地域から学ぶ。	132名	1 必1	釧路公立大学 講義室202(釧路市芦野4丁目1番1号)	事前申込み不要	直接会場	無料	釧路公立大学	0154-37-3211 0154-37-3287 general@kushiro-pu.ac.jp
4	釧路公立大学公開講座	10月16日(水)	18:30～20:00	1回	北陸都市探訪	132名	1 必1	釧路公立大学 講義室202(釧路市芦野4丁目1番1号)	事前申込み不要	直接会場	無料	釧路公立大学	0154-37-3211 0154-37-3287 general@kushiro-pu.ac.jp
5	令和元年度第2回北海道地域学校協働活動推進協議会 兼コーディネーター等協議会	10月17日(木)	9:45～15:30	1回	地域学校協働活動等の推進に関わる説明、講義・演習、資質向上のためのスキルアップ演習、情報交流を行う。	なし	4 必1	十勝総合振興局(帯広市東3条南3丁目)	10月10日(木)	FAX	無料	北海道教育庁十勝教育局	0155-26-9243 0155-23-5320
6	釧路公立大学公開講座	10月18日(金)	18:30～21:00	1回	①遠く離れた、「優良事例」でもない、ほんの1つの地域から学ぶ ②哲学が与えてくれるもの	30名	2 必1	弟子屈町公民館 2階講堂(弟子屈町中央2丁目3番2号)	事前申込み不要	直接会場	無料	釧路公立大学	0154-37-3211 0154-37-3287 general@kushiro-pu.ac.jp
7	釧路公立大学公開講座	10月23日(水)	18:30～20:00	1回	住民および企業の地域間移動と地域活性化政策 一経済学的観点からの考察一	132名	1 必1	釧路公立大学 講義室202(釧路市芦野4丁目1番1号)	事前申込み不要	直接会場	無料	釧路公立大学	0154-37-3211 0154-37-3287 general@kushiro-pu.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/地域活動コース													
8	釧路公立大学公開講座	10月25日(金)	18:30~21:00	1回	①住民および企業の地域間移動と地域活性化政策—経済学的観点からの考察— ②北陸都市探訪	30名	2 必1	阿寒町公民館 2階 視聴覚室(阿寒町中央2丁目4番1号)	事前申込み不要	直接会場	無料	釧路公立大学	0154-37-3211 0154-37-3287 general@kushiro-pu.ac.jp
9	音更町高齢者学級講座	令和2年 2月14日(金)	10:00~11:30	1回	音更町のまちづくり(仮題)	10名	1 必1	音更町総合福祉センター(音更町大通11丁目1番地)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-2111 shougaiakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
道東/キャリアアップコース													
1	初級ロシア語講座	10月~令和2年 3月の2期を予定	未定 (1時間30分)	各 10回	初心者を対象に、日常会話を中心とした講座。最終日にはネイティブによる実践会話体験を実施。	30名	15 ジュ10	北海道立北方四島 交流センター(根室 市穂香110番地9)			無料	北海道立北方四 島交流センター	0153-23-6711 0153-23-6713 sou_nihoro@city. nemuro.hokkaido .jp
2	ネイリスト検定対応コース	10月7日(月)~ 令和2年 3月31日(火)	要相談	35回	ネイルケアの基本から、ネイリスト検定2級受験までの技術を習得します。	5名		北見美容専門学校 (北見市花月町17番 15号)	随時受付	電話,FAX,E メール	280,000円	北見美容専門学 校	0157-24-3604 0157-24-8407 k- beauty@rainbow. plala.or.jp
3	叡山の諸道 甲賀と伊賀のみち	10月25日(金)	13:00~16:00 (開場11:00)	1回	最澄と天台宗に対する親和感、奈良仏教についてはあまり関心をいだいていないが…。	30名	3	藤丸8F 市民活動会 議室(帯広市西2条 南8丁目)	当日	直接会場	300円	道民カレッジ・ フレンズ十勝	0155-48-7890
4	仙台・石巻「沃土」と伊達政宗の遺風	11月29日(金) 予定	13:00~16:00 (開場11:00)	1回	仙台平野は、古代から「沃土」として知られていた…。	30名	3	藤丸8F 市民活動会 議室(帯広市西2条 南8丁目)	当日	直接会場	300円	道民カレッジ・ フレンズ十勝	0155-48-7890
5	北のまほろば陸奥のみち	12月20日(金) 予定	13:00~16:00 (開場11:00)	1回	東北地方という気候は寒冷で土地は痩せていて生活は貧しいというイメージが現在でも残っているが…。	30名	3	藤丸8F 市民活動会 議室(帯広市西2条 南8丁目)	当日	直接会場	300円	道民カレッジ・ フレンズ十勝	0155-48-7890
6	沖縄・先島への道 沖縄幻想行のような色調	令和2年 1月24日(金) 予定	13:00~16:00 (開場11:00)	1回	先島とは沖縄本島のはるか南西に位置する宮古諸島と八重山諸島のことである…。	30名	3	藤丸8F 市民活動会 議室(帯広市西2条 南8丁目)	当日	直接会場	300円	道民カレッジ・ フレンズ十勝	0155-48-7890
7	長州路「律儀」と「伶俐」の複雑な長州人	令和2年 2月28日(金) 予定	13:00~16:00 (開場11:00)	1回	明治維新を成就するのに長州人が得異なる役割を果たしていたと考えたかもしれない…。	30名	3	藤丸8F 市民活動会 議室(帯広市西2条 南8丁目)	当日	直接会場	300円	道民カレッジ・ フレンズ十勝	0155-48-7890

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/キャリアアップコース													
8	富山湾沿岸の「バイ船」・北前船	令和2年 3月27日(金) 予定	13:00~16:00 (開場11:00)	1回	日本海沿岸に発展した買積み船いわゆる「北前船」。北前船とは…。	30名	3	藤丸8F 市民活動会議室(帯広市西2条南8丁目)	当日	直接会場	300円	道民カレッジ・フレンズ十勝	0155-48-7890
道東/環境・生活コース													
1	ロシア料理講座	10月~令和2年 3月の2回を予定	未定 (2時間)	2回	根室市内在住のロシア人講師により、本場ロシア料理を作ります。完成後は参加者全員で試食を行います。	30名	2 ジュ1	北海道立北方四島交流センター(根室市穂香110番地9)		電話,FAX,Eメール,HP,直接会場	無料	北海道立北方四島交流センター	0153-23-6711 0153-23-6713 sou_nihoro@city.nemuro.hokkaido.jp
2	食の安全学概論	10月1日(火)~ 令和2年 2月21日(金) 木曜日	8:45~10:15	全 15回 程度	学際的な視点から、食の安全をめぐる問題、食に関わる危害要因、安全確保の考え方等について講義する。		22	国立大学法人帯広畜産大学 講義棟大講義室(帯広市稲田町西2線11番地)	8月19日(月)~ 9月30日(金)	入試・教務課 窓口手続き	1講座 9,200円	国立大学法人帯広畜産大学	0155-49-5411 0155-49-5420 gakumu@obihiro.ac.jp
3	音更町高齢者学級講座	10月7日(月)	10:00~11:30	1回	高齢者の生きがい(仮題)	10名	1	音更町総合福祉センター(音更町大通11丁目1番地)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-2111 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
4	音更町高齢者学級講座	10月10日(木)	10:00~11:30	1回	介護現場から考える人生の最終章(仮題)	10名	1	上然別会館(音更町上然別西4線98番地)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-2111 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
5	【音更高校開放講座】 土づくり講習会	10月21日(月)	11:55~12:55	1回	音更高校培養土の作り方及び土壌の特性	10名	1	北海道音更高等学校 園芸実習室(音更町駒場西1番地)	講座実施日の1週間前	電話,FAX,Eメール	1,000円	音更町生涯学習推進本部	0155-42-4099 0155-42-2111 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
6	湧別町民大学 第4回	10月31日(木)	19:00~21:00	全 5回	「断捨離で生きる知恵」(やましたひでこ氏)	なし	2 ジュ1	湧別町文化センターTOM 大ホール(湧別町中湧別中町3020番地の1)	8月1日(木)~ 当日も可	電話,FAX,直接会場	1回受講 500円 2回以上受講 1,000円	湧別町民大学実行委員会	01586-5-3132 01586-5-3710 shakyo@town.yubetsu.lg.jp
7	【音更高校開放講座】 シクラメン講習会	11月7日(木)	13:30~14:30	1回	シクラメンの栽培方法と実技	20名	1	北海道音更高等学校 園芸実習室(音更町駒場西1番地)	講座実施日の1週間前	電話,FAX,Eメール	2,000円	音更町生涯学習推進本部	0155-42-4099 0155-42-2111 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/環境・生活コース													
8	くらしとお金のQ&A「消費税アップ、電子マネー利用による節税とは？」	11月9日(土)	14:00~16:00	1回	消費税アップに伴いクレカ利用の場合は還元される予定です。クレカや電子マネーの利用方法を知り節約を解説。	30名	2	とちぎプラザ(帯広市西4条南13丁目1番地)	11月7日(木)	電話,FAX,Eメール	800円	ファイナンシャル・プランナーズLLP	0155-47-0561 0155-47-0561 fpsllp@live.jp
9	STEP お仕事体験しよう2 酪農編	11月16日(土)	10:00~15:00	1回	南十勝で行われている乳牛を飼っている酪農家へ行って、牛乳を生産している現場で酪農体験をします。	20名	環4ジュ(必)2	大樹町生涯学習センター(大樹町内の酪農家)(大樹町双葉町6-1)	11月11日(月)	Eメールで、はがきで	1,000円	大樹町教育委員会	01558-6-2133 01558-6-2056 shakai_kyoiku-kakari@town.taiki.hokkaido.jp
10	帯広大谷短期大学生涯学習プログラム 帯広サテライト教室【あおぞら】実技・チーズとホエイのお話~チーズ作り体験~	11月20日(水)	18:30~20:00	1回	チーズと副産物であるホエイについて。チーズ作り体験。(生活科学科門 利恵 助教)	先着10名	1	三条メディカルセンタービル5階会議室(帯広市西3条南4丁目14)	9月9日(月)から各講座前々日まで(日曜・祝日の場合はその前日)	FAX,その他	500円	帯広大谷短期大学	0155-45-4600 0155-45-4666
11	音更町高齢者大学 12月午前講座	12月19日(木)	10:30~12:00	1回	「音更町の目指す地域包括ケア」音更町として具体的にどんなことに取り組んでいるかを知る。	50名	1	音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
12	音更町高齢者大学 12月午後講座	12月19日(木)	13:30~15:00	1回	「医療費のお話」医療保険制度や医療費の仕組みを知る。	30名	1	音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
13	音更町高齢者大学院 12月午前講座	12月20日(金)	10:30~12:00	1回	「そば打ち体験」	30名	1	音更町ふれあい交流館(音更町希望が丘5-10)	講座の1週間前	電話	300円	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
14	音更町高齢者大学 1月午後講座	令和2年1月30日(木)	13:30~15:00	1回	「高齢者と身近な法律」高齢者にとって知っておきたい法律や仕組みを知る。	30名	1	音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
15	音更町高齢者大学院 1月午後講座	令和2年1月31日(金)	13:00~14:30	1回	「終活について」終活とは何か、そして、終活のポイントを知る。	30名	1	音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/環境・生活コース													
16	くらしとお金のQ&A「民法改正後の、知っておく相続の基礎知識」	令和2年 2月1日(土)	14:00~16:00	1回	民法改正後の、創設された権利など相続に関する知識の解説。	30名	2		令和2年 1月30日(木)	FAX,メール, HP	800円	ファイナンシャル・プランナーズLLP	0155-47-0561 0155-47-0561 fpsllp@live.jp
道東/健康・スポーツコース													
1	共通教育総合Ⅱ(食料と健康)	10月1日(火)~ 令和2年 2月21日(金) 火曜日	14:45~16:15	全 15回 程度	健康について理解してもらうことを目標にヒトの健康について総合的に学ぶ。		22	国立大学法人帯広畜産大学 講義棟25番講義室(帯広市稲田町西2線11番地)	8月19日(月)~ 9月30日(金)	入試・教務課 窓口手続き	1講座 9,200円	国立大学法人帯広畜産大学	0155-49-5411 0155-49-5420 gakumu@obihiro.ac.jp
2	令和元年度日本赤十字北海道看護大学市民公開講座「あなたも家族も、できる感染予防」	10月2日(水) 10月9日(水) 10月16日(水)	18:30~20:00	3回	感染予防をテーマに感染症の基礎知識、感染対策、誤嚥性肺炎予防対策を3回にわたり講演します。	100名	4	日本赤十字北海道看護大学 講義室2-3、基礎・成人看護実習室(北見市曙町664番地1)	9月2日(月)~ 10月1日(火) (各回単独の申込みは開催日前日まで)	電話,FAX,Eメール	無料	日本赤十字北海道看護大学	0157-66-3311 0157-61-3125 koukai@rchokkai-do-cn.ac.jp
3	いきいき筋力トレーニング教室 第1部	10月16日(水)~ 10月30日(水)	11:00~12:00	3回	マシンを使って筋力トレーニングを行う講座。	8名	3	中標津町総合体育館(中標津町丸山2丁目1番地18)	9月9日(月)~ 10月9日(水)	直接会場	600円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan-bunkakaikan@zncs.or.jp
4	飛び込み教室	10月18日(金)~ 11月1日(金)	19:00~20:00	3回	飛び込みの基本動作を習得するための講座。	25名	健3 ジュ3	中標津町温水プール(中標津町丸山1丁目9番地)	9月5日(木)~ 10月5日(土)	直接会場	中学生以下 1,700円 高校生以上 2,800円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan-bunkakaikan@zncs.or.jp
5	帯広大谷短期大学生涯学習プログラム 帯広サテライト教室【あおぞら】できる！わかる！楽しい脳トレ学習で脳を活性化してみよう。	10月23日(水)	18:30~20:00	1回	健康生活の知識と脳の活性化につながる脳トレ体験、認知症の予防。(社会福祉科 菅野 節子 特任教授)	20名	1	三條メディカルセンタービル5階会議室(帯広市西3条南4丁目14)	9月9日(月)から各講座前々日まで(日曜・祝日の場合はその前日)	FAX,その他	250円	帯広大谷短期大学	0155-45-4600 0155-45-4666
6	音更町高齢者大学・大学院合同10月午前講座	10月24日(木)	10:30~12:00	1回	「健康寿命を延ばそう!」~自宅で行える簡単な運動~	70名	1	音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaiakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
7	湧別町民大学 第3回	10月24日(木)	19:00~21:00	全 5回	「100kmマラソンの町で始めるウォーキング&ランニング」(金哲彦氏)	なし	健2 ジュ1	湧別町文化センターTOM 大ホール(湧別町中湧別中町3020番地の1)	8月1日(木)~ 当日も可	電話,FAX,直接会場	1回受講 500円 2回以上受講 1,000円	湧別町民大学実行委員会	01586-5-3132 01586-5-3710 shakyo@town.yubetsu.lg.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東／健康・スポーツコース													
8	ファンクショナル トレーニング教室	11月6日(木)～ 11月29日(金)	未定	4回	故障の予防や体幹運動、ストレッチなど動きやすい体づくりを行う講座。	15名	未定	中標津町総合体育館(中標津町丸山2丁目1番地18)	10月1日(火)～ 10月31日(木)	直接会場	1,600円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan- bunkakaikan@zn cs.or.jp
9	本別町成人学級 「義経教室」第7回	11月13日(水)	13:30～15:30	全 8回	講話「軽スポーツ」	100名	2	中央公民館(本別町北1丁目)	随時受付	電話	500円	本別町教育委員会	0156-22-5111 0156-22-5141 koumink2@town. honbetsu.hokkai do.jp
10	いきいき筋力トレーニング教室 第2部	12月4日(水)～ 12月18日(水)	11:00～12:00	3回	マシンを使って筋力トレーニングを行う講座。	8名	3	中標津町総合体育館(中標津町丸山2丁目1番地18)	10月23日(水)～ 11月22日(金)	直接会場	600円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan- bunkakaikan@zn cs.or.jp
11	音更町高齢者大学院 12月午後講座	12月20日(金)	13:00～14:30	1回	「介護予防」介護予防についての理解と介護予防サービス	30名	1	帯広大谷短期大学(音更町希望が丘3-3)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyu @town.otofuke.h okkaido.jp
12	4泳法 水泳教室	令和2年 1月7日(火)～ 3月17日(火)	19:30～20:30	10回	4泳法(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)の泳力向上を図る講座。	20名	10	中標津町温水プール(中標津町丸山1丁目9番地)	11月15日(金)～ 12月17日(火)	直接会場	4,900円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan- bunkakaikan@zn cs.or.jp
13	いきいきアクティブスポーツ教室	令和2年 1月15日(水)～ 2月12日(水)	未定	5回	昔遊びやニュースポーツなど無理のない運動をしながら体力の向上を目指す講座。	15名	未定	中標津町総合体育館(中標津町丸山2丁目1番地18)	11月25日(月)～ 12月25日(水)	直接会場	500円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan- bunkakaikan@zn cs.or.jp
14	音更町高齢者学級講座	令和2年 2月4日(火)	10:00～11:30	1回	超高齢化社会の中で求められる健康寿命	10名	1	豊田会館(音更町豊田東4線27番地)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-2111 shougaigakusyu @town.otofuke.h okkaido.jp
15	生涯活躍かみしほろ塾 「総合講座」	令和2年 2月8日(土)	10:00～16:00	1回	「いつまでも心豊かに幸せに」をテーマに、健康で長生きするために心がけることについて学ぶ。	200名	5	上士幌町山村開発センター等(上士幌町字上士幌東3線238番地)	令和2年 2月7日(金)	電話,FAX,Eメール,HP	500円/1日 上士幌町民、上士幌町へのふるさと納税者は無料	株式会社生涯活躍のまちかみしほろ	01564-7-7630 01564-7-7631 info@kamishihoro-town.com

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/健康・スポーツコース													
16	ウォーキング教室 第2部	令和2年 2月19日(水)~ 3月4日(水)	未定	3回	効率的で楽しい歩行運動の為に、 セルフストレッチやトレーニング を習得します。	20名	未定	中標津町総合体育 館(中標津町丸山2 丁目1番地18)	令和2年 1月8日(水)~ 2月12日(水)	直接会場	300円	中標津町総合文 化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan- bunkakaikan@zn cs.or.jp
17	サーキットトレーニング教室	令和2年 2月19日(水)~ 3月18日(水)	未定	5回	トレーニング室内のマシンや用具 を用いた運動をサーキット形式で 行います。	12名	未定	中標津町総合体育 館(中標津町丸山2 丁目1番地18)	令和2年 1月8日(水)~ 2月7日(金)	直接会場	2,000円	中標津町総合文 化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan- bunkakaikan@zn cs.or.jp
道東/教養コース													
1	本別町成人学級 「義経教室」第6回	10月 日程未定	10:00~14:00	全 8回	十勝東北部高齢者学びの集い(陸別 町教委主管)バス送迎	100名	2		随時受付	電話	500円	本別町教育委員 会	0156-22-5111 0156-22-5141 koumink2@town. honbetsu.hokkai do.jp
2	植物生態学	10月1日(火)~ 令和2年 2月21日(金) 火曜日	14:45~16:15	全 15回 程度	光合成や繁殖などの生理学的な仕 組みや農畜産業をとりまく森林生 態系が食糧生産に果たす役割を解 説する。		22	国立大学法人帯広 畜産大学 講義棟5 番講義室(帯広市稲 田町西2線11番地)	8月19日(月)~ 9月30日(金)	その他(入試・ 教務課窓口手 続き)	1講座 9,200円	国立大学法人帯 広畜産大学	0155-49-5411 0155-49-5420 gakumu@obihiro. ac.jp
3	社会学	10月1日(火)~ 令和2年 2月21日(金) 月曜日	10:30~12:00	全 15回 程度	起原論と食文化を題材に、世界の 様々な地域社会の生態環境と文化 について総合的に考えていく。		22	国立大学法人帯広 畜産大学 講義棟大 講義室(帯広市稲 田町西2線11番地)	8月19日(月)~ 9月30日(金)	入試・教務課 窓口手続き	1講座 9,200円	国立大学法人帯 広畜産大学	0155-49-5411 0155-49-5420 gakumu@obihiro. ac.jp
4	日本語表現論	10月1日(火)~ 令和2年 2月21日(金) 木曜日	13:00~14:30	全 15回 程度	ふだんあまり意識しない言語(日本 語)の本質を、様々な視点から明ら かにする。		22	国立大学法人帯広 畜産大学 講義棟大 講義室(帯広市稲 田町西2線11番地)	8月19日(月)~ 9月30日(金)	入試・教務課 窓口手続き	1講座 9,200円	国立大学法人帯 広畜産大学	0155-49-5411 0155-49-5420 gakumu@obihiro. ac.jp
5	基盤教育総合Ⅱ(科学の方法)	10月1日(火)~ 令和2年 2月21日(金) 木曜日	16:30~18:00	全 15回 程度	科学を学び、科学研究を行うもの に最低限必要な「科学というも の」についての基礎知識を学ぶ。		22	国立大学法人帯広 畜産大学 講義棟5 番講義室(帯広市稲 田町西2線11番地)	8月19日(月)~ 9月30日(金)	入試・教務課 窓口手続き	1講座 9,200円	国立大学法人帯 広畜産大学	0155-49-5411 0155-49-5420 gakumu@obihiro. ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/教養コース													
6	生涯活躍かみしほろ塾 「総合講座」	10月5日(土) 10月6日(日)	10:00~16:00	1回	「地方で未来を語ろう」をテーマに、技術革新が地方にもたらす可能性について考える二日間。	200名	5	上士幌町山村開発センター等(上士幌町字上士幌東3線238番地)	10月4日(金)	電話,FAX,Eメール,HP	500円/1日 上士幌町民、上士幌町へのふるさと納税者は無料	株式会社生涯活躍のまちかみしほろ	01564-7-7630 01564-7-7631 info@kamishihoro-town.com
7	釧路高専オープンセミナー秋季スペシャル「心理学ってなんだろう?~心と体のつながり」	10月5日(土)	13:00~14:10	1回	心理学についての概容と、心と体のつながりを実感できるようなリラクセス法などを取り上げる。	20名	1	釧路市生涯学習センター(まなぼつと)(釧路市幣舞町4-28)	10月2日(水)	電話,Eメール	500円	釧路工業高等専門学校	0154-57-7216 0154-57-5360 kenkyu@office.kushiro-ct.ac.jp
8	釧路高専オープンセミナー秋季スペシャル「AIは心を持っているのか?」	10月5日(土)	14:20~15:30	1回	感情を持ち、自我を持つかのように見えるAI。果たしてAIは真の「心」を持ちえるのか?この間を考える。	20名	1	釧路市生涯学習センター(まなぼつと)(釧路市幣舞町4-28)	10月2日(水)	電話,Eメール	500円	釧路工業高等専門学校	0154-57-7216 0154-57-5360 kenkyu@office.kushiro-ct.ac.jp
9	釧路高専オープンセミナー秋季スペシャル「没後20年 三浦綾子の足跡」	10月5日(土)	15:40~16:50	1回	今年、没後20年にあたる三浦綾子の足跡をたどりつつ、彼女の文学の現代的意義について考えて見る。	20名	1	釧路市生涯学習センター(まなぼつと)(釧路市幣舞町4-28)	10月2日(水)	電話,Eメール	500円	釧路工業高等専門学校	0154-57-7216 0154-57-5360 kenkyu@office.kushiro-ct.ac.jp
10	令和元年度 子どもブックライフ応援事業「絵本講演会」	10月6日(日)	13:30~15:30	1回	講演会(よみきかせ&ライブイベント)、サイン会。	100名程度	教2 ジュ1	根室市図書館 2階 集会室(根室市弥生町2丁目5番地)	9月29日(日)	電話,Eメール,図書カウンター	無料	根室市図書館	0153-23-5974 0153-22-3292 kyo_toshokan@city.nemuro.hokkaido.jp
11	きもの着付け教室	10月7日(月)~ 令和2年 3月31日(火)	要相談	12回	一人で着物が着られ、帯も特別な道具を使用せず、結ぶことができるように分かりやすく指導しています。	10名		北見美容専門学校 (北見市花月町17番15号)	随時受付	電話,FAX,Eメール	26,780円	北見美容専門学校	0157-24-3604 0157-24-8407 k-beauty@rainbow.plala.or.jp
12	音更町高齢者学級講座	10月8日(火)	10:00~11:30	1回	日本とカナダ	10名	1	豊田会館(音更町豊田東4線27番地)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-2111 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
13	特別展セミナー「世界の絵師・北斎とその周辺」	10月12日(土) 11月16日(土)	14:00~15:00	各 1回	当館で開催する「北斎展」に関連し、展覧会担当学芸員がお話いたします。		1	北海道立帯広美術館 講堂(帯広市緑ヶ丘2番地)	当日、会場にて申込み	直接会場	無料	北海道立帯広美術館	0155-22-6963 0155-22-4233 oibi.11@pref.hokkaido.lg.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/教養コース													
14	博物館講座『レコードと音の文化史32~SPレコードによるクラシック名曲選その3』	10月12日(土)	14:00~16:00	1回	音楽がもたらす喜びと思索の楽しみを味わっていただく講座。	なし	2	帯広百年記念館 2号室(帯広市緑ヶ丘2番地)			無料	帯広百年記念館	0155-24-5352 0155-24-5357 museum@city.obihiro.hokkaido.jp
15	帯広大谷短期大学生涯学習プログラム 帯広サテライト教室【おおぞら】写真の力 — 時間の再生と再構築	10月16日(水)	18:30~20:00	1回	“再生”から写真の機能を考えます。(地域教養学科 大平 剛 教授)	20名	1	三条メディカルセンタービル5階会議室(帯広市西3条南4丁目14)	9月9日(月)から各講座前々日まで(日曜・祝日の場合はその前日)	FAX,その他	250円	帯広大谷短期大学	0155-45-4600 0155-45-4666
16	美幌博物館講座(芸術編)シルクスクリーンのワークショップ(体験会)	10月19日(土)	10:00~12:00	1回	シルクスクリーン版画を楽しく体験し、作品を作ります。	20名	教2 ジュ1	美幌博物館 1階講座室(美幌町字美禽253-4)	10月1日(火)~ 10月18日(金)	電話	400円	美幌博物館	0152-72-2160 0152-72-2162 museum@town.bihoro.hokkaido.jp
17	お細工物 押し絵のおひなさま	10月20日(日)	13:00~17:00	1回	お細工物作家の浜田智津子氏を講師に、お細工物の技法を使っておひなさまを作ります。	20名	4	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	10月19日(土)	電話,FAX,Eメール,はがき	3,200円 (材料費・保険料)	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
18	音更町高齢者大学・大学院合同10月午後講座	10月24日(木)	13:30~15:00	1回	「川に関する生涯学習」河川環境について知るとともに、不法投棄問題等について考える。	45名	1	音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
19	役に立つ作業療法士の話と簡単な介助補助具を作ろう	10月26日(土)	9:00~12:00	1回	作業療法士による簡単な介助補助具の講義及び体験と、技術職員による簡単な介助補助具の製作指導。	10名	3	釧路工業高等専門学校(釧路市大楽毛西2丁目32-1)	10月23日(水)	電話,Eメール	無料	釧路工業高等専門学校	0154-57-7216 0154-57-5360 kenkyu@office.kushiro-ct.ac.jp
20	アーティストトーク 南隆雄 コレクション・サーベイ:北海道立北方民族博物館	10月27日(日)	13:30~15:00	1回	アーティストの南隆雄氏を講師に、ロビー展の概要を紹介し、それぞれの資料について解説します。	50名	1	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	10月26日(土)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
21	帯広大谷短期大学生涯学習プログラム 帯広サテライト教室【おおぞら】実技・楽しく彩る	10月29日(火)	18:30~20:00	1回	ぬり絵の面白さ。ちょっとしたテクニックで素敵な仕上がりに。(絵描き屋 岩沢 美香氏)	20名	1	三条メディカルセンタービル5階会議室(帯広市西3条南4丁目14)	9月9日(月)から各講座前々日まで(日曜・祝日の場合はその前日)	FAX,その他	250円	帯広大谷短期大学	0155-45-4600 0155-45-4666

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/教養コース													
22	釧路公立大学公開講座	10月30日(水)	18:30~20:00	1回	哲学が与えてくれるもの	321名	1	釧路公立大学 大講義室1(釧路市芦野4丁目1番1号)	事前申込み不要	直接会場	無料	釧路公立大学	0154-37-3211 0154-37-3287 general@kushiro-pu.ac.jp
23	帯広大谷短期大学生涯学習プログラム 帯広サテライト教室【あおぞら】制作・地域活動拠点popkeポプケで体験！クラフトバンドテープでトレイづくり	10月30日(水)	14:00~16:00	1回	施設の紹介、クラフトバンドテープを使って制作。(社会福祉法人帯広福祉協会 愛灯学園 飯島 真理子氏)	先着15名	2	地域活動拠点 popkeポプケ(帯広市西21条南2丁目26番8号)	9月9日(月)から各講座前々日まで(日曜・祝日の場合はその前日)	FAX,その他	500円	帯広大谷短期大学	0155-45-4600 0155-45-4666
24	帯広大谷短期大学生涯学習プログラム 帯広サテライト教室【あおぞら】制作・「21世紀は木の時代」というワードから読み解く「木との関わり方」～北海道・木製おもちゃ編～	11月6日(水) 11月13日(水)	18:30~20:00	2回	木育、木製玩具づくり。(社会福祉科 馬場 拓也 専任講師)	先着10名	3	三条メディカルセンタービル5階会議室(帯広市西3条南4丁目14)	9月9日(月)から各講座前々日まで(日曜・祝日の場合はその前日)	FAX,その他	1,500円	帯広大谷短期大学	0155-45-4600 0155-45-4666
25	しるべつと学園「子どもアトリエ」	11月9日(土)	10:00~12:00	1回	家庭では実施が難しいダイナミックなアート体験で表現の自由や楽しさを学習する。		教2 ジュ1	中標津町総合文化会館 第1研修室(中標津町東2条南3丁目1番地1)		電話		中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan-bunkakaikan@zn.cs.or.jp
26	ハンガリー刺繍のブローチ	11月10日(日)	9:30~12:30	1回	BAhAr代表の春日一枝氏を講師に、ハンガリーの手芸文化を学び刺繍ブローチを作ります。	20名	3	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	11月9日(土)	電話,FAX,メール,はがき	1,200円(材料費)	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
27	博物館講座『ものがたりの昆虫7』	11月16日(土)	14:00~16:00	1回	いろいろな物語に登場する昆虫。帯広にも関わりのあるこれらの昆虫を紹介します。	なし	2	帯広百年記念館 2号室(帯広市緑ヶ丘2番地)			無料	帯広百年記念館	0155-24-5352 0155-24-5357 museum@city.obihiro.hokkaido.jp
28	美幌博物館講座(歴史編)石器の傷からみえてくる旧石器時代の生活(講演会)	11月16日(土)	16:00~17:30	1回	石器の傷から、旧石器時代の生活を学びます。	なし	教1 ジュ1	美幌博物館 2階視聴覚室(美幌町字美禽253-4)	申し込み不要		不要	美幌博物館	0152-72-2160 0152-72-2162 museum@town.bihoro.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/教養コース													
29	音更町高齢者大学・ 大学院合同11月午前講座	11月22日(金)	10:30~12:00	1回	「文学の楽しさ」文学作品とその作者について探究する。	70名	1	音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
30	情熱の人 与謝野晶子	11月23日(土)	13:00~15:00	1回	与謝野鉄幹と出会い、やがて激しい恋愛の未結婚し、次々と話題作を発表した経緯や、その文学世界を辿る。	70名	2	とちかちプラザ(帯田市西4条南13丁目1番地)	11月20日(水)	電話,Eメール	無料	釧路工業高等専門学校	0154-57-7216 0154-57-5360 kenkyu@office.kushiro-ct.ac.jp
31	遊牧世界の子どもたち	11月24日(日)	13:30~15:00	1回	ロビー展の概要を紹介し、それぞれの資料を解説します。	50名	1	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	11月23日(土)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
32	本別町成人学級 「義経教室」第8回	12月10日(火)	10:00~12:00	全8回	「映画鑑賞」閉講式・学習を振り返って	100名	2	中央公民館(本別町北1丁目)	随時受付	電話	500円	本別町教育委員会	0156-22-5111 0156-22-5141 koumink2@town.honbetsu.hokkaido.jp
33	音更町高齢者大学 1月午前講座	令和2年 1月30日(木)	10:30~12:00	1回	「日本の書道史」日本における書の歴史を学ぶ。	50名	1	音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
34	ナカシベツ大学 「心理学の世界」	令和2年 1月30日(木)	19:00~21:00	1回	個人と集団の意思決定のあいまいさ、社会問題から心の健康まで学習する。	40名	2	中標津町総合文化会館 第2研修室(中標津町東2条南3丁目1番地1)	令和2年 1月30日(木)	電話,直接会場	1,000円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan-bunkakaikan@zn.cs.or.jp
35	音更町高齢者大学院 1月午前講座	令和2年 1月31日(金)	10:30~12:00	1回	「中国の書道史」中国3500年における書の歴史について学ぶ。	30名	1	音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-4122 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
36	音更町高齢者学級講座	令和2年 2月6日(木)	10:00~11:30	1回	新聞は雑学の宝庫(仮題)	10名	1	上然別会館(音更町上然別西4線98番地)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-2111 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場(住所)	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/教養コース													
37	音更町高齢者学級講座	令和2年 2月7日(金)	10:00~11:30	1回	バイオマス発電の活路(仮題)	10名	1	木野コミュニティセンター(音更町木野西通8丁目2)	講座の1週間前	電話	無料	音更町教育委員会	0155-42-4099 0155-42-2111 shougaigakusyu@town.otofuke.hokkaido.jp
38	サハ共和国での調査から	令和2年 2月15日(土)	13:30~15:00	1回	講師が長年調査してきたロシア・サハ共和国の調査内容を紹介します。	50名	1	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	令和2年 2月14日(金)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
39	トーク&ワーク「オホーツク・黎明の美術—高橋道雄と居串佳一」	令和2年 2月15日(土) 2月16日(日)	14:00~15:30	全 2回	「居串佳一とオホーツクの画家たち」展に関連し、二人の作家の知られざる魅力を紹介します。	20名	3	北海道立帯広美術館 講堂、主展示室(帯広市緑ヶ丘2番地)	令和2年 1月17日(金) 10:00以降受付 定員になり次第締切	電話	一般530円 高生290円	北海道立帯広美術館	0155-22-6963 0155-22-4233 oibi.11@pref.hokkaido.lg.jp
40	博物館講座「民俗学への誘い」	令和2年 2月15日(土)	14:00~16:00	1回	日本各地を訪ね歩いて調べた、近代化する前の庶民の暮らしぶりについて紹介します。	なし	2	帯広百年記念館 2号室(帯広市緑ヶ丘2番地)			無料	帯広百年記念館	0155-24-5352 0155-24-5357 museum@city.obihiro.hokkaido.jp
41	チルクット織り	令和2年 3月7日(土)	9:30~16:30	1回	美術家の是恒さくら氏を講師に、世界一難しいとされる織物の一つであるチルクット織りの体験をします。	20名	6	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	令和2年 3月6日(金)	電話,FAX,Eメール,はがき	有料	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
42	博物館講座「学芸員のしごと活動報告会」	令和2年 3月7日(土)	14:00~16:00	1回	百年記念館の学芸スタッフが令和元年度に行った調査研究成果などを発表します。	なし	2	帯広百年記念館 2号室(帯広市緑ヶ丘2番地)			無料	帯広百年記念館	0155-24-5352 0155-24-5357 museum@city.obihiro.hokkaido.jp
43	トリングットの文化と環境	令和2年 3月8日(日)	10:00~11:30	1回	京都大学研究員の飯塚宜子氏を講師に、内陸のトリングットの人たちの歴史と文化を紹介します。	50名	1	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	令和2年 3月7日(土)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
道東/ジュニアコース													
1	フェルトでつくるシロクマのコインケース	10月19日(土)	10:00~12:00	1回	北方民族博物館解説員の石原生久代を講師に、フェルトで作るシロクマ型のコインケースを作ります。	20名	1	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	10月18日(金)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/ジュニアコース													
2	【北海道教育大学 一般公開講座】てつぼう教室	11月30日(土)~ 令和2年 2月1日(土)	10:30~11:30	6回	鉄棒運動の学習をします。	10名	6	北海道教育大学釧路校(釧路市城山1丁目15番55号)	11月5日(火)~ 11月22日(金)	FAX,Eメール,HP,申込方法など担当グループまで	2,000円	北海道教育大学	0154-44-3217 0154-44-3218 kus-somu@j.hokkyodai.ac.jp
3	革とフェルトでつくるオリジナルカレンダー	12月14日(土)	10:00~12:00	1回	北方民族博物館解説員の若山恵子を講師に、革とフェルトを使って1年中使えるカレンダーを作ります。	20名	1	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	12月13日(金)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
4	はじめてのスケート教室	12月25日(水)~ 12月26日(木)	10:15~11:30	2回	初心者を対象に、氷上を滑れるようになることを目標にスピードスケートの基本動作を学ぶ講座。	35名	2	中標津町運動公園 アイスホッケー場 (中標津町緑ヶ丘6番地3)	11月11日(月)~ 12月11日(水)	直接会場	1,400円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan-bunkakaikan@zn.cs.or.jp
5	レベルアップスケート教室	12月25日(水)~ 12月26日(木)	13:30~14:45	2回	氷上をスムーズに滑れるように基本動作の習得を目指す講座。	35名	2	中標津町運動公園 アイスホッケー場 (中標津町緑ヶ丘6番地3)	11月11日(月)~ 12月11日(水)	直接会場	1,400円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan-bunkakaikan@zn.cs.or.jp
6	1日司書体験	令和2年 1月13日(月)	①10:30~11:30 ②13:00~14:00 ③14:30~15:30	3回	本の貸出業務や書架整理などの図書館の仕事を体験する講座。	各回 4名	1	中標津町図書館(中標津町東2条南3丁目1番地1)		電話	無料	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan-bunkakaikan@zn.cs.or.jp
7	かんじき体験	令和2年 1月25日(土)	10:00~12:00	1回	北方民族博物館学芸員の野口泰弥を講師に、かんじきを履いて雪道を歩く体験をします。	20名	1	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	令和2年 1月24日(金)	電話,FAX,Eメール,はがき	100円 (保険料)	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org
8	【北海道教育大学 一般公開講座】とび箱教室	令和2年 2月15日(土)~ 3月28日(土)	10:30~11:30	6回	とび箱運動の学習をします。	10名	6	北海道教育大学釧路校(釧路市城山1丁目15番55号)	令和2年 1月20日(月)~ 2月7日(金)	FAX,Eメール,HP,申込方法など担当グループまで	2,000円	北海道教育大学	0154-44-3217 0154-44-3218 kus-somu@j.hokkyodai.ac.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
道東/ジュニアコース													
9	小学生クロール ステップアップ教室	令和2年 2月20日(木)~ 3月5日(木)	17:30~18:30	3回	身体感覚や水泳の楽しさを思い出し、面かぶりクロールの習得を目指す講座。	30名	3	中標津町温水プール(中標津町丸山1丁目9番地)	令和2年 1月7日(火)~ 2月7日(金)	直接会場	900円	中標津町総合文化会館	0153-73-1131 0153-72-7767 zaidan-bunkakaikan@zn.cs.or.jp
10	北方民族の太鼓をつくろう	令和2年 3月14日(土)	10:00~12:00	1回	北方民族博物館解説員の若山恵子を講師に、北方民族の太鼓を作ります。	20名	1	北海道立北方民族博物館 講堂(網走市字潮見309番地1)	令和2年 3月13日(金)	電話,FAX,Eメール,はがき	無料	北海道立北方民族博物館	0152-45-3888 0152-45-3889 tonakai@hoppohm.org

北海道立青少年体験活動支援施設

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
ネイパル深川													
1	生徒会フォーラム	11月6日(水)~ 11月8日(金)	6日13:30~8日 12:00	1回	各校の生徒会役員が実践交流やワークショップ等をおしてリーダーとしての自覚を育む。	70名	環16	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川(深川市音江町2丁目7番1号)		電話	未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川	0164-25-2059 0164-26-3600 hakuba.yasushi@pref.hokkaido.lg.jp
2	ふかがわ☆おもしろ発見隊	10月5日(土)~ 10月6日(日)	13:30~翌日 12:00 (ボラ10:00~翌日15:00)	1回	五感を使って深川の魅力を満喫する。(ボランティアは参加者の活動支援。)	30名 (ボラ3名)	ジュ2 ボラ 地12 必2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川(深川市音江町2丁目7番1号)		電話	未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川	0164-25-2059 0164-26-3600 hakuba.yasushi@pref.hokkaido.lg.jp
3	ハロウィーンパーティー	10月19日(土)~ 10月20日(日)	13:30~翌日 12:00 (ボラ10:00~翌日15:00)	1回	ハロウィーンにちなんだ学習をしながらイベントを楽しむ。	150名 (ボラ10名)	ジュ2 ボラ 地12 必2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川(深川市音江町2丁目7番1号)		電話	未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川	0164-25-2059 0164-26-3600 hakuba.yasushi@pref.hokkaido.lg.jp
4	メイク・ザ・クリスマス1	12月7日(土)~ 12月8日(日)	13:30~翌日 12:00 (ボラ10:00~翌日15:00)	1回	クリスマスグッズやおやつづくり、夜はクリスマスにちなんだゲームを楽しむ。	100名 (ボラ10名)	ジュ2 ボラ 地12 必2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川(深川市音江町2丁目7番1号)		電話	未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川	0164-25-2059 0164-26-3600 hakuba.yasushi@pref.hokkaido.lg.jp
5	メイク・ザ・クリスマス2	12月14日(土)~ 12月15日(日)	13:30~翌日 12:00 (ボラ10:00~翌日15:00)	1回	クリスマスグッズやおやつづくり、夜はクリスマスにちなんだゲームを楽しむ。	100名 (ボラ10名)	ジュ2 ボラ 地12 必2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川(深川市音江町2丁目7番1号)		電話	未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川	0164-25-2059 0164-26-3600 hakuba.yasushi@pref.hokkaido.lg.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
ネイパル深川													
6	ウィンターフェスタ	令和2年 1月18日(土)~ 1月19日(日)	13:30~翌日 12:00 (ボラ10:00~翌 日15:00)	1回	友達をつくりながら冬ならではの遊びを楽しむ。(ボランティアは参加者の活動支援。)	50名 (ボラ 5名)	ジュ2 ボラ 地12 必2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川(深川市音江町2丁目7番1号)		電話	未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川	0164-25-2059 0164-26-3600 hakuba.yasushi@pref.hokkaido.lg.jp
7	遊キャンイングリッシュ	11月23日(土)~ 11月24日(日)	13:30~翌日 12:00 (ボラ10:00~翌 日15:00)	1回	大学生やALTが考えたゲームを通して、英語でのコミュニケーションに取り組む。	30名 (ボラ 10名)	ジュ 必4 ボラ 地12 必2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川(深川市音江町2丁目7番1号)		電話	未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川	0164-25-2059 0164-26-3600 hakuba.yasushi@pref.hokkaido.lg.jp
8	家族でグローバルキャンプ	令和2年 2月15日(土)~ 2月16日(日)	13:30~翌日 12:00 (ボラ10:00~翌 日15:00)	1回	外国の歌やゲームを通して、親子で外国の文化に親しむ。	50名 (ボラ 5名)	ジュ2 教8 ボラ 地12 必2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川(深川市音江町2丁目7番1号)		電話	未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル深川	0164-25-2059 0164-26-3600 hakuba.yasushi@pref.hokkaido.lg.jp
ネイパル森													
1	森の学校	10月8日(火)	午前から午後	1回	森林を守ることの大切さに気付くことを目的に、森林散策や地元の木材を使った木工体験を行う。	30名	ジュ1 環未定 ボラ 未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org
2	ボランティアセミナー	10月12日(土)~ 10月14日(月)	午後から午後	1回	施設ボランティアの交流を図り、事業運営にかかわる安全管理や子供たちとの接し方について学ぶ。	30名	地17 必1	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org
3	われら森レンジャー	10月13日(日)~ 10月14日(月)	午前から午前	1回	身近な自然と触れ合う体験をとおして、自然の魅力や不思議さに対する興味や関心を高める。	40名	ジュ2 ボラ 地11 必1	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org
4	高等学校生徒会フォーラム	11月9日(土)~ 11月10日(日)	午後から午後	1回	生徒会活動の活性化を目指し、実践交流や活動をとおして、現状の把握や課題解決の方法を学ぶ。	50名	環9 ボラ 地11 必1	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org
5	ネイパルに泊まろう冬運動会編	11月23日(土)~ 11月24日(日)	午後から午前	1回	体力・運動能力の向上や運動習慣の定着、同年代間の交流を図るため、様々なスポーツを体験する。	60名	ジュ2 ボラ 地10 必1	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
ネイパル森													
6	ジュニア イングリッシュキャンプ	12月7日(土)~ 12月8日(日)	午後から午前	1回	異なる文化や生活習慣を持つ外国の方との交流をとおして、親子で英語や異文化に親しむ。	50名	ジュ 必4 教8 ボラ 地10 必1	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org
7	ネイパルに泊まろう クリスマス編1	12月14日(土)~ 12月15日(日)	午後から午前	1回	ネイパル森に宿泊し、クリスマス飾りなどの創作活動や様々な活動をおとして交流を図る。	50名	ジュ2 ボラ 地10 必1	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org
8	ネイパルに泊まろう クリスマス編2	12月21日(土)~ 12月22日(日)	午後から午前	1回	ネイパル森に宿泊し、クリスマス飾りなどの創作活動や様々な活動をおとして交流を図る。	50名	ジュ2 ボラ 地10 必1	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org
9	われら〇〇発見隊	令和2年 1月11日(土)~ 1月12日(日)	午後から午前	1回	自然体験活動や創作活動をおとして、地域の自然、文化、食生活などの良さを知り地元への理解を深める。	40名	ジュ 必4 ボラ 地10 必1	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org
10	ネイパルに泊まろう冬遊び編	令和2年 2月8日(土)~ 2月9日(日)	午後から午前	1回	ネイパル森に宿泊し、雪遊びや創作活動などの様々な活動をおとして交流を図る。	50名	ジュ2 ボラ 地10 必1	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org
11	サイエンスの森	令和2年 2月22日(土)~ 2月23日(日)	午後から午前	1回	なぜ?なるほど!と自分達で仮説を考えたり検証したりしながら、理科実験を行う。	40名	ジュ2 ボラ 地10 必1	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森(森町駒ヶ岳657番地15)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル森	01374-5-2110 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org
ネイパル足寄													
1	はじめてのお泊り1	11月9日(土)~ 11月10日(日)			宿泊体験や集団での体験活動をおとして自立心や社会性を養い、望ましい生活習慣を実践する態度を育てる。	80名	ジュ2 ボラ 未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp
2	はじめてのお泊り2	11月16日(土)~ 11月17日(日)			集団での体験活動をおとして自立心や社会性を養うとともに、望ましい生活習慣を実践する態度を育てる。	80名	ジュ2 ボラ 未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
ネイパル足寄													
3	春くらぶ	令和2年 3月28日(土)~ 3月30日(月)	2泊	1回	体験活動を通して協調性や社会性を育み、進学、進級への心構えを身につける。	40名	ジュ3	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp
4	高校生生徒会フォーラム	12月7日(土)~ 12月8日(日)			各校の実践交流や現代的課題についてのワークショップ等とおして、リーダーとしての自覚を高める。		環未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp
5	秋のこどもフェスティバル	10月20日(日)			施設を活用した体験活動とおし、家庭や地域の教育力の向上を図るとともに社会教育施設への理解を図る。	300名	ジュ1 教未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp
6	年忘れフロアカーリング大会	12月15日(日)~ 日帰り	日帰り	1回	地域住民の健康づくりや世代間交流を推進し、生涯スポーツの推進を図る。	80名	ジュ1 健未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp
7	あしよろFリーグ1回戦	令和2年 2月6日(木)~ 日帰り	日帰り	1回	地域住民の健康づくりや世代間交流を推進し、生涯スポーツの推進を図る。		ジュ1 健未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp
8	あしよろFリーグ2回戦	令和2年 2月13日(木)~ 日帰り	日帰り	1回	地域住民の健康づくりや世代間交流を推進し、生涯スポーツの推進を図る。		ジュ1 健未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp
9	あしよろFリーグ3回戦	令和2年 2月20日(木)~ 日帰り	日帰り	1回	地域住民の健康づくりや世代間交流を推進し、生涯スポーツの推進を図る。		ジュ1 健未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp
10	感謝感謝のフロアカーリング大会	令和2年 3月22日(日)~ 日帰り	日帰り	1回	地域住民の健康づくりや世代間交流を推進し、生涯スポーツの推進を図る。	80名	ジュ1 健未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp
11	ジュニアリーダーコース	10月12日(土)~ 10月14日(月)	未定	1回	地域のよさや課題、まちづくりの方策を考える活動とおして地域活動に参画する中高生リーダーを育成する。	40名	ジュ3 地未定 ボラ 地未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)		電話		北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
ネイパル足寄													
12	ネイパル ジュニアキャンプ冬	令和2年 2月8日(土)~ 2月9日(日)			集団での様々な体験活動をと して、協調性・社会性・コミュ ニケーション能力の向上を図る。	80名	ジュ2 ボラ 地未定	北海道立青少年体 験活動支援施設ネ イパル足寄(足寄町 常盤3番地)				北海道立青少年 体験活動支援施 設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.oc n.ne.jp
13	ネイパル ジュニアキャンプ冬2	令和2年 2月8日(土)~ 2月9日(日)			集団での様々な体験活動をと して、協調性、社会性、コミュ ニケーション能力の向上を図る。	80名	ジュ2 ボラ 地未定	北海道立青少年体 験活動支援施設ネ イパル足寄(足寄町 常盤3番地)				北海道立青少年 体験活動支援施 設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.oc n.ne.jp
14	ネイパル冬物語	12月26日(木)~ 12月28日(土)			施設での規則正しい生活をと して学習、運動習慣を身につけ実践 する態度を育む。	40名	ジュ3 ボラ 地未定	北海道立青少年体 験活動支援施設ネ イパル足寄(足寄町 常盤3番地)				北海道立青少年 体験活動支援施 設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.oc n.ne.jp
15	冒険キッズ 〈ウインターチャレンジ〉	令和2年 1月10日(金)~ 1月14日(火)			集団での長期宿泊による体験活 動をとし、自立心や社会性を養 い、心身ともに健康な子どもを 育む。	40名	ジュ5 ボラ 地未定	北海道立青少年体 験活動支援施設ネ イパル足寄(足寄町 常盤3番地)				北海道立青少年 体験活動支援施 設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.oc n.ne.jp
16	はじめてのお泊まり4	令和2年 3月7日(土)~ 3月8日(日)		1回	集団での体験活動をとして、自 立心を養い、望ましい生活習慣を すすんで実践する態度を育む。	60名	ジュ2 ボラ 地未定	北海道立青少年体 験活動支援施設ネ イパル足寄(足寄町 常盤3番地)				北海道立青少年 体験活動支援施 設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.oc n.ne.jp
17	はじめてのお泊まり5	令和2年 3月14日(土)~ 3月15日(日)		1回	集団での体験活動をとして、自 立心を養い、望ましい生活習慣を すすんで実践する態度を育む。	80名	ジュ2 ボラ 地未定	北海道立青少年体 験活動支援施設ネ イパル足寄(足寄町 常盤3番地)				北海道立青少年 体験活動支援施 設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.oc n.ne.jp
18	ディスカバー・アース	令和2年 11月2日(土)~ 11月4日(月)	2泊	1回	地域の地学的な歴史を学ぶ体験 活動をとして、地域や環境への関 心を高める。	60名	ジュ3 ボラ 地未定	北海道立青少年体 験活動支援施設ネ イパル足寄(足寄町 常盤3番地)				北海道立青少年 体験活動支援施 設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.oc n.ne.jp
19	ネイパルワーキングキッズ	令和2年 2月22日(土)~ 2月24日(月)			様々な仕事を知ったり、職業体験 をとして、社会の仕組みを学 び、望ましい勤労観・職業観を育 む。		ジュ 必6 ボラ 地未定	北海道立青少年体 験活動支援施設ネ イパル足寄(足寄町 常盤3番地)				北海道立青少年 体験活動支援施 設ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.oc n.ne.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
ネイパル足寄													
20	ジュニアイングリッシュキャンプ	11月30日(土)~ 12月1日(日)			日常生活や体験活動を英語を用いて行うことをとおして、グローバル社会に対応した子どもを育む。	45名	ジュ 必4 環未定 ボラ 地未定	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル足寄(足寄町常盤3番地)				北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル足寄	0156-25-6111 0156-25-6112 asyoro@cocoa.ocn.ne.jp
ネイパル厚岸													
1	ネイパルお泊まり会4	10月5日(土)~ 10月6日(日)			親元を離れて集団で宿泊するなどの活動を通して基本的な生活習慣の定着等を図ります。		ジュ2	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.pref.hokkaido.jp
2	アースキッズ	10月12日(土)~ 10月13日(日)			自然観察や環境調査活動等を通して、環境保全についての理解を深めます。		ジュ 必4	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.pref.hokkaido.jp
3	ネイパル厚岸 プレミアムフライデー	10月25日(金)~ 10月26日(土)			季節の行事に伴ったスポーツや文化活動を通して参加者相互の交流を図ります。		環未定 ジュ2	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152
4	秋だべさ！	10月26日(土)~ 10月27日(日)			各種体験などを通して、ふるさとに対する愛着・理解を深めます。		環未定 ジュ2	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.pref.hokkaido.jp
5	アイヌ文化にふれよう	11月2日(土)~ 11月4日(月)			アイヌの人たちの文化に触れ、先人を敬う心やふるさとへの愛着、誇りを育みます。		ジュ3	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.pref.hokkaido.jp
6	高等学校生徒会フォーラム	11月7日(木)~ 11月8日(金)			高校生を取り巻く今日的課題を取り上げ、ワークショップを行うなど、生徒会活動の活性を図ります。		未定	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.pref.hokkaido.jp
7	ノーゲーム・ノーライフ(1)	11月23日(土)~ 11月24日(日)			日々発達・普及する通信機器への適切な付き合い方を考えます。		ジュ2	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.pref.hokkaido.jp
8	ノーゲーム・ノーライフ(2)	11月30日(土)~ 12月1日(日)			日々発達・普及する通信機器への適切な付き合い方を考えます。		ジュ2	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.pref.hokkaido.jp

No.	講座名	期日	時間	回数	内容	定員	単位	会場（住所）	申込期限	申込方法	受講料	問い合わせ先	電話/FAX/Email
ネイパル厚岸													
9	道東野外フォーラム	12月7日(土)~ 12月8日(日)			道内で活動するアウトドア関係者が集い、情報交換等を通して道内の生涯学習の更なる振興を図ります。		未定	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.p ref.hokkaido.jp
10	クリスマス★スペシャルパーティー	12月14日(土)~ 12月15日(日)			クリスマスに伴った体験、スポーツ・文化活動を通して参加者相互の交流を図ります。		環未定 ジュ2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.p ref.hokkaido.jp
11	ネイパル厚岸プレミアムフライデー	令和2年 1月24日(金)~ 1月25日(土)			季節の行事に伴ったスポーツや文化活動を通して参加者相互の交流を図ります。		教未定 ジュ2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152
12	冬だべさ！	令和2年 1月25日(土)~ 1月26日(日)			各種体験などを通して、ふるさとに対する愛着・理解を深めます。		環未定 ジュ2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.p ref.hokkaido.jp
13	通学合宿	令和2年 2月16日(日)~ 2月22日(土)			家庭を離れた生活において、子どもの自主性や協調性を育むとともに、学習意欲や体力の向上を図ります。		ジュ7	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.p ref.hokkaido.jp
14	ジョブメーカー	令和2年 2月22日(金)~ 2月24日(日)			職業体験や企業見学等を通じて望ましい勤労観・職業観を身に付け働くことへの理解を深めます。		ジュ 必6	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.p ref.hokkaido.jp
15	ネイパルお泊まり会5	令和2年 3月7日(土)~ 3月8日(日)			親元を離れて集団で宿泊するなどの活動を通して基本的な生活習慣の定着等を図ります。		ジュ2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.p ref.hokkaido.jp
16	ネイパルお泊まり会6	令和2年 3月14日(土)~ 3月15日(日)			親元を離れて集団で宿泊するなどの活動を通して基本的な生活習慣の定着等を図ります。		ジュ2	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.p ref.hokkaido.jp
17	真剣勝負	令和2年 3月20日(金)~ 3月22日(日)			スポーツを通じて参加者相互の交流を深め、青少年の健全育成を図ります。		ジュ3	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸(厚岸町愛冠6)				北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル厚岸	0153-52-1151 0153-52-1152 akkesi@manabi.p ref.hokkaido.jp

道民カレッジ連携講座掲載団体一覧（137 団体）

1. 市町村（34 団体）

札幌市教育委員会
札幌市青少年山の家
恵庭市教育委員会社会教育課
千歳市教育委員会
千歳市教育委員会 埋蔵文化財センター
当別町教育委員会
石狩市環境市民部
石狩市公民館
函館市青少年研修センター ワーカーズコープ茜
函館市民プール
函館市女性センター
函館市文学館
福島町教育委員会
北斗市教育委員会
古平町教育委員会
芦別市図書館
歌志内市教育委員会
長沼町教育委員会
深川市教育委員会
旭川市教育委員会社会教育部社会教育課
上富良野町教育委員会
幌加内町教育委員会
小平町教育委員会
美幌博物館
湧別町教育委員会
苫小牧市文化交流センター アイビー・プラザ
室蘭市教育委員会生涯学習課
音更町生涯学習推進本部
帯広百年記念館
上士幌教育委員会
本別町教育委員会
釧路市立博物館
根室市図書館

2. 高等教育機関（32 団体）

（1）大学・短大等
北海道大学
北海道教育大学

北星学園大学
北海道武蔵女子短期大学
札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部
札幌保健医療大学
札幌国際大学縄文世界遺産研究室
東海大学
藤女子大学
札幌学院大学
札幌学院大学社会連携センター
北翔大学 エクステンションセンター
星槎道都大学
北海道千歳リハビリテーション大学
函館大学
公立大学法人 公立はこだて未来大学
拓殖大学北海道短期大学
日本赤十字北海道看護大学
室蘭工業大学
国立大学法人帯広畜産大学
帯广大谷短期大学
釧路公立大学

（2）専修学校・各種学校

北海道まちかど学園（公社）北海道私立専修学校各種学校連合会
専修学校ロシア極東大函館校
北見美容専門学校
旭川工業高等専門学校
釧路工業高等専門学校

（3）高等学校・特別支援学校

北海道鷹栖高等学校
北海道羽幌高等学校
北海道礼文高等学校
北海道札幌視覚支援学校

3. 各種団体・民間教育業者・企業等（53 団体）

（公社）北海道栄養士会札幌石狩支部
「北海道教育の日」道民運動推進協議会
NHK 文化センター新さっぽろ教室
NPO 法人 全日本清心会
一般社団法人 シニア勉強会
株式会社明治北日本支社

北の歴史塾
キャリアバンク札幌スキルアップセンター
公益財団法人 札幌市防災協会
公益財団法人 アイヌ民族文化財団
公益社団法人 札幌消費者協会
札幌貴金属工芸組合
札幌フィジカル・カルチャー
三角山文庫
慈恵会病院
シニアパソコン塾
ジャパン・ラッピングクラブ
道新文化センター
プラチナの会
ほくろう福祉協会札幌シニア福祉機構
北海道アートクラフトアカデミー
北海道自然保護協会
北海道史を学ぶ会
北海道青少年科学文化財団
北海道大豆研究会
北海道未来ネット
医療法人 溪仁会 札幌西円山病院
一般財団法人 北海道健康医療フロンティア
一般社団法人 新渡戸稲造と札幌遠友夜学校を考える会
一般社団法人 北海道自然保護協会
一般社団法人 北海道労働文化協会
一般社団法人 北海道消費者協会
株式会社スポーツピア 北海道青少年会館 Compass
札幌レクリエーション協会
札幌生涯学習インストラクターの会
青少年カウンセリンググループ
特定非営利活動法人 エゾシカネット
本郷新記念札幌彫刻美術館
特定非営利法人北海道総合地質学研究センター
めだかの学校
北海道森林整備公社道民の森管理事務所
道民カレッジ道南クラブ
一般社団法人函館市住宅都市施設公社
（一財）滝川生涯学習振興会
書道サークル

市立旭川病院
三浦綾子記念文学館
上川圏シニアリーダー倶楽部
NPO 法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ
知里真志保を語る会
登別伊達時代村
道民カレッジ・フレンズ十勝
ファイナンシャル・プランナーズ LLP
中標津町文化スポーツ振興財団

4. 国立・道立関係機関（18 団体）

北海道開拓の村
北海道博物館
北海道立青少年体験活動支援施設ネイバル厚岸
北海道立青少年体験活動支援施設ネイバル深川
北海道立青少年体験活動支援施設ネイバル足寄
北海道立青少年体験活動支援施設ネイバル森
北海道立図書館
北海道立函館美術館
北海道立帯広美術館
北海道立北方民族博物館
北海道立道南四季の杜公園
北海道立教育研究所
北海道教育庁上川教育局
北海道教育庁十勝教育局
北海道立消費生活センター
北海道立埋蔵文化財センター
北海道立特別支援教育センター
北海道立北方四島交流センター

その先の、道へ。

北海道