

講座情報冊子

令和8年5・6月



道民カレッジ事務局

〒060-0002札幌市中央区北2条西7丁目道民活動センタービル9階

電話：011-204-5780 FAX：011-281-6664

Mail：college@manabi.pref.hokkaido.jp



講座を受講される方へのお願い



- 中止・延期
- 定員人数の変更
- 申込方法、申込期限の変更 など

掲載している情報が変更になっている場合があります。

講座を受講される場合には、あらかじめ主催者に確認を行うようお願いいたします。

なお、掲載されていない講座についても単位認定することができます。手帳の単位欄に「1時間」単位で記入してください。

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
1	いしかり市民カレッジ 主催講座1「平和主義・ 立憲主義を貫いた二人 の政治家」①	2026/05/15 (金)	10:30～ 12:30	全2回	第1回「憲政の父と仰がれた尾崎 行雄」		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	2026/04/01 (水)から 2026/05/01 (金)	電話で、FAX で、HPで	一般700 円、カ レッジ 生500円 (各回 ごと徴 収)	いしかり市 民カレッジ 運営委員会 事務局	011-778-7575 0133-74-2249
2	いしかり市民カレッジ 主催講座1「平和主 義・立憲主義を貫いた 二人の政治家」②	2026/05/22 (金)	10:30～ 12:30	全2回	第2回「断固、平和主義を貫いた 石橋湛山」		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	2026/04/01 (水)から 2026/05/01 (金)	電話で、FAX で、HPで	一般700 円、カ レッジ 生500円 (各回 ごと徴 収)	いしかり市 民カレッジ 運営委員会 事務局	0133-23-1129 0133-74-2249
3	S-02 北海道教育大学 札幌校 一般公開講座 「空気」に振り回され ないための心理学	2026/06/06 (土)	10:30～ 17:00 途中で休 憩時間を 設けま す。	1回	最新の心理学的研究から「空気」 を読み解き、他人を傷つけず自分 自身も疲れないコミュニケーション を学ぶ。	30名 (最 低遂 行人 数3 名)	北海道教育大学 札幌駅前サ テライト 札幌市中央区北5条西5丁目7 sapporo55 4階	2026/04/01 (水)から 2026/05/17 (日)	Eメールで、 HPで、はが きで、：はが きの他、郵送 可（申込期限 までの到着と する）	2,000 円	北海道教育 大学	0133-23-1129 011-778-8376 crc@j.hokkyo dai.ac.jp
4	文学の道しるべ 第1 回	2026/05/30 (土)	14:00～ 15:30	1回	「胃袋の宣教師 カール・レイモ ンさん」		函館市文学館 函館市末広町2番5号	2026/04/01 (水)から 2026/05/30 (土)	電話で	料金5 00円 (ざい だん友 の会4 00 円)	函館市文学 館	0133-23-1129 0138-22-9065 bungakukan@ zaidan- hakodate.com
5	石川啄木生誕140年 記念 石川啄木講座	2026/06/13 (土)	14:00～ 15:30	1回	「あせるな、のんきになれ ～啄 木と教え子たちとの交流～」		函館市文学館 函館市末広町2番5号	2026/04/01 (水)から 2026/06/13 (土)	電話で	料金5 00円 (ざい だん友 の会4 00 円)	函館市文学 館	011-788-2588 0138-22-9065 bungakukan@ zaidan- hakodate.com

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
6	H-02 北海道教育大学函館校 一般公開講座 異文化コミュニケーションから見た日本語と英語	2026/07/05 (日)から 2026/07/12 (日) 7/5、7/12開講	14:00～ 17:00	2回	ことばと異文化理解について、日本語特有の表現や英語との違いなど、比較を通して楽しく学びませんか。	30名 (最低遂行人数4名)	北海道教育大学函館校 函館市八幡町1番2号	2026/04/01 (水)から 2026/06/19 (金)	：受講の申し込み方法などは、下記担当グループまでお問い合わせください。	2,000円 (本学学生は500円で受講可)	北海道教育大学函館校	0133-23-1129 0138-44-4380 hak-gakumu@j.hokkyodai.ac.jp
7	BUNKAアシストカリッジ 『テキスタイル講座』	2026/07/25 (土)	10:00～ 16:00	全1回	初心者から、多少経験のある方を対象に織物製作を指導します。		北海道文化服装専門学校 札幌市豊平区豊平4条8丁目1-7	2026/04/01 (水)から 2026/07/22 (水)	電話でFAXで、はがきで：来校	8,000円(税込・材料費込み)	北海道文化服装専門学校	0133-23-1129 011-811-0105
8	(後期) H-01 北海道教育大学函館校 一般公開講座 【函館学】 日本画の色彩体験～道南の四季をテーマに～	2026/10/06 (火)から 2026/10/27 (火) 10/6、 10/13、 10/20、 10/27開講	10:00～ 16:00 12:00～ 13:00は 昼休憩	4回	函館周辺の四季の植物や自然を題材に、日本画の伝統的な画材を使った彩色を体験する初心者向け講座です。		北海道教育大学函館校 函館市八幡町1番2号	2026/04/01 (水)から 2026/09/22 (火)	申込方法の詳細は担当グループにお問い合わせください。	3,000円	北海道教育大学函館校	0152-54-2584 0138-44-4380 hak-gakumu@j.hokkyodai.ac.jp
9	令和8年度美術講座	2026/05/21 (木)から 2026/08/27 (木) 5月21日～6月18日、7月23日～8月27日(8月13日を除く) [木曜日]	10:00～ 11:30	10回	美術文化に関する知識と教養の向上を図る。 日本・西洋の美術シリーズ 10回	30名 (最低遂行人数5名)	北海道立近代美術館 講堂 札幌市中央区北1条西17丁目	2026/04/06 (月)から 2026/05/08 (金)	HPで、はがきで、往復はがき(「往信」に受講希望・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号・アルテピア会員は会員番号「返信」に郵便番号・住所・氏名)	7,000円(アルテピア会員は6,000円)	一般社団法人 北海道美術館協力会	0112045780 011-644-4025 artepia@artepia.or.jp
10	心と体のリラックス	2026/05/24 (日)から 2026/11/15 (日)	09:30～ 11:30	6回	体のどこかに不調があると心もつらくなります。リラックスして体をほぐしていきしょう。		北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/05/17 (日)	HPで、 https://hokushokouza2601.peatix.com/	1,000円	北翔大学	0153-52-1151 011-387-3746 hokushokouza@hokusho-u.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
11	科学絵本の魅力を探る ～動物園・水族館・地 域をつなぐ～	2026/07/04 (土)	14:00～ 15:00	全2回	生き物のユニークさを学べる科学 絵本を題材に動物園や水族館、地 域散策の新しい楽しみ方を紹介。		北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/06/28 (日)	HPで https://hoku shokouza261 2.peatix.com/	1000円	北翔大学	011-700-9070 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
12	アパレルCADでパター ンメイキング	2026/07/31 (金)から 2026/08/08 (土)	10:00～ 12:00	全2回	既存のパンツのパターンデータ (型紙データ)を使用してパソコン で基本的なパターンメイキング を体験します	30名 (最 低遂 行人 数6 名)	北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/06/30 (火)	HPで、 https://hoku shokouza260 9.peatix.com/	1,500 円	北翔大学	011-386-5832 hokushokouza @hokusho- u.ac.jp
13	おもしろ算数教室(1・2 年)	2026/07/25 (土)	10:00～ 11:30	1回	教員志望の学生と算数の楽しさを 体験し、考える面白さを味わお う！		北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/07/20 (月)	HP： https://hoku shokouza260 4.peatix.com/	無料	北翔大学	011-778-0891 011-387-3746 hokushokouza @hokusho- u.ac.jp
14	クワガタムシ飼育を楽 しもう	2026/08/05 (水)	10:00～ 12:00	1回	クワガタムシのつがいを観察し、 生態や産卵方法を通じて「命」の 大切さを学びます。飼育方法も紹 介します。		北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/07/29 (水)	HPで https://hoku shokouza260 3.peatix.com/	1,500 円	北翔大学	011-386-3231 011-387-3746 hokushokouza @hokusho- u.ac.jp
15	カウンセリング体験	2026/08/25 (火)	10:30～ 12:00	1回	日常的に役立つようなカウンセリ ング技法について学びます。	30名 (最 低遂 行人 数7 名)	北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/08/18 (火)	HPで、 https://hoku shokouza260 7.peatix.com/ https://hok ushokouza2 606.peatix.c om/	1,000 円	北翔大学	0152-54-2584 011-387-3746 hokushokouza @hokusho- u.ac.jp
16	サスティナブルを日常に ヘンプで快眠生活	2026/10/24 (土)から 2026/10/31 (土)	10:00～ 12:00	2回	快適な睡眠にピッタリのヘンプ素 材の知識を深め、ご自身の枕に 合ったオリジナルの枕カバーを作 りましょう。		北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/08/31 (月)	HPで、 https://hoku shokouza261 0.peatix.com/	4,500 円	北翔大学	011-209-4510 hokushokouza @hokusho- u.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
17	おもしろ算数教室(3・4年)	2026/09/12 (土)	10:00～ 11:30	全1回	教員志望の学生と算数の楽しさを体験し、考える面白さを味わおう！		北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/09/06 (日)	HPで、 https://hokushokouza2507.peatix.com/ https://hokushokouza2605.peatix.com/	無料	北翔大学	011-209-4510 011-387-3746 hokushokouza@hokusho-u.ac.jp
18	おもしろ算数教室(5・6年)	2026/09/12 (土)	13:30～ 15:00	4回	教員志望の学生と算数の楽しさを体験し、考える面白さを味わおう！	30名 (最低遂行人数8名)	北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/09/06 (日)	HPで https://hokushokouza2606.peatix.com/	無料	北翔大学	011-385-4427 hokushokouza@hokusho-u.ac.jp
19	見て・知って・つながる 江別の地域共生を巡るバスツアー	2026/10/15 (木)	13:00～ 17:00	10回	「地域共生社会」という言葉をご存じですか？江別市内で実践する施設・団体を直接見聞きしていませんか？		北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/10/08 (木)	HPで https://hokushokouza2608.peatix.com/	4,000円	北翔大学	0152-54-2584 hokushokouza@hokusho-u.ac.jp
20	免疫力アップ 初心者向け筋トレ講座	2026/11/07 (土)	10:00～ 11:30	6回	風邪やウイルスに負けない強い身体をつくるため、自宅でする簡単なトレーニング方法をレクチャーします。		北翔大学 江別市文京台23番地	2026/04/06 (月)から 2026/11/01 (日)	HPで、 https://hokushokouza2611.peatix.com/	1000円	北翔大学	0143-46-5016 011-387-3746 hokushokouza@hokusho-u.ac.jp
21	日本医療大学 生涯学習講座「ヒトの歩行を知る－歩行のしくみと転倒予防・義足歩行－」	2026/05/16 (土)	10:00～ 11:00	全2回	日本医療大学 生涯学習講座「ヒトの歩行を知る－歩行のしくみと転倒予防・義足歩行－」	30名 (最低遂行人数9名)	日本医療大学 月寒本キャンパス 札幌市豊平区月寒東3条11丁目1番50号	2026/04/08 (水)から 2026/05/16 (土)	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	日本医療大学	011-221-0110 011-351-6160 kouza@jhu.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
22	日本医療大学 生涯学習講座「手術は“おまかせ”じゃないーよりよい回復のために自分でできることー」	2026/07/25 (土)	10:00～ 11:00	全2回	日本医療大学 生涯学習講座「手術は“おまかせ”じゃないーよりよい回復のために自分でできることー」		日本医療大学 月寒本キャンパス 札幌市豊平区月寒東3条11丁目1番50号	2026/04/08 (水)から 2026/07/25 (土)	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	日本医療大学	0153-52-1151 011-351-6160 kouza@jhu.ac.jp
23	日本医療大学 生涯学習講座「今日からできる元気な老後の作り方～介護福祉士・社会福祉士が見てきた自分らしく生きるヒント～」	2026/08/22 (土)	10:00～ 11:00	1回	日本医療大学 生涯学習講座「今日からできる元気な老後の作り方～自分らしく生きるヒント～」		日本医療大学 月寒本キャンパス 札幌市豊平区月寒東3条11丁目1番50号	2026/04/08 (水)から 2026/08/22 (土)	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	日本医療大学	090-3897-9762 011-351-6160 kouza@jhu.ac.jp
24	日本医療大学 生涯学習講座「孤立を防ぎ、安心して暮らせる地域へー子ども・若者と高齢者を地域で支える」	2026/09/12 (土)	10:00～ 11:00	1回	日本医療大学 生涯学習講座「孤立を防ぎ、安心して暮らせる地域へー子ども・若者と高齢者を地域で支える」	30名 (最低遂行人数10名)	日本医療大学 月寒本キャンパス 札幌市豊平区月寒東3条11丁目1番50号	2026/04/08 (水)から 2026/09/12 (土)	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	日本医療大学	0133-74-2249 011-351-6160 kouza@jhu.ac.jp
25	北海道医療大学 運動教室	2026/05/12 (火)から 2026/08/04 (火)	17:30～ 18:30	1回	理学療法士が行う小児肥満予防・改善のための運動教室です。		北海道医療大学病院 1階リハビリテーション室 札幌市北区あいの里2条5丁目	2026/04/09 (木)から 2026/04/28 (火)詳細は本学ホームページでご確認ください。	電で、Googleフォームで https://forms.gle/47AFttsfnkx4qBtB6	500円	北海道医療大学病院	0133-74-2249 asami-n@hoku-iryo-u.ac.jp
26	北海道医療大学 看護福祉学部同窓会セミナー	2026/05/31 (日)	13:00～ 15:00	2回	『司法現場における「当事者研究」』と題した講演です。		北海道医療大学札幌サテライトキャンパス 札幌市中央区北4条西5丁目アスティ45 12階	2026/04/09 (木)から 2026/05/17 (日)	電話で、グループフォーム https://forms.gle/EFxjz6LsrR3gAaQ9	無料	北海道医療大学	0133-74-2249 nice@hoku-iryo-u.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
27	北海道医療大学 看護福祉学部同窓会セミナーⅡ	2026/09/05 (土)	10:00～ 12:00	全1回	「対人援助職のケアと、受刑者と僕のケア」と題した講演です。	30名 (最低遂行人数11名)	ACU1614 札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45 16階	2026/04/09 (木)から 2026/08/22 (土)	電話で、： グループフォーム (https://forms.gle/hP2ZvMyUwAJFtsy17)	無料	北海道医療大学	090-3897-9762 nice@hoku-iryo-u.ac.jp
28	北海道医療大学 認知症を学ぶ・感じる講座	2026/06/03 (水)から 2026/10/07 (水)	10:00～ 11:30 初回(6月3日) のみ 10:00～ 12:00	4回	認知症に関して学ぶ講座です。詳細は、本学ホームページにてご確認ください。		北海道医療大学札幌サテライトキャンパス 札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45 12階	2026/04/09 (木)から 2026/09/23 (水) 詳細は本学ホームページで ご確認ください。	電話で、 ： グループ フォームで (https://forms.gle/gjTnEUvjYpqV7)	各回500円(※6/3のみ2,000円)全5回 申込：受講料2,500円	北海道医療大学	011-694-5907 (相原 090-3897-5392) nice@hoku-iryo-u.ac.jp
29	北海道医療大学 シニア世代の健康づくり講座	2026/06/18 (木)から 2026/10/14 (水)	14:30～ 16:00	10回	健康の知識と意識を高め、お互いの健康づくりについて話してみませんか？		北海道医療大学地域包括ケアセンター 札幌市北区あいの里2条6丁目2番1号	2026/04/09 (木)から 2026/10/07 (水) 申込期日：各開催日の1週間前	電話で、 グループ フォーム で https://forms.gle/hofqF9dyon2bA9B56	500円 (初回のみ)	北海道医療大学	011-706-5746
30	北海道医療大学 漢方・薬用植物研究講座②	2026/11/01 (日)	10:00～ 13:30	6回	漢方や薬用植物、自然との調和についての講演と観察会を行います。	30名 (最低遂行人数12名)	北海道医療大学当別キャンパス 石狩郡当別町金沢1757	2026/04/09 (木)から 2026/10/18 (日)	電話で、 グループ フォームで (https://forms.gle/6MLJBA6S26UErRm76)	一般500円、 (認定薬剤師単位付 与希望者：1回1,500円)	北海道医療大学	011-584-7555 nice@hoku-iryo-u.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
31	北海道医療大学 漢方・薬用植物研究講座 ③	2027/01/24 (日)	14:30～ 16:30	全2回	漢方や薬用植物、自然との調和についての講演と観察会を行います。		北海道医療大学札幌サテライトキャンパス 札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45 12階	2026/04/09 (木)から 2027/01/10 (日)	電話で、 グーグル フォームで (https://forms.gle/6MLJBA6S26UErRm76)	一般500 円、 (認定 薬剤師 単位付 与希望 者：1回 1,500 円)	北海道医療 大学	8032668099 nice@hoku- iryo-u.ac.jp
32	防災暗闇キャンプ	2026/05/02 (土)から 2026/05/03 (日) 日帰り参加 も可	10:30～ 12:30	全2回	野外活動などの多様な体験活動を通して、災害時に自ら安全に行動できる力を育成する。		北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル北見 北見市常呂町字栄浦365-1	2026/04/10 (金)から 2026/04/18 (土)	：ネイパル北 見公式LINE	2,900～ 6,300円 (利用者 区分に よって 変動あり)	北海道立青 少年体験活 動支援施設 ネイパル北 見	011-386-5832 0152-54-2736 kitami@pony. ocn.ne.jp
33	箱館奉行所 古文書に ふれる	2026/05/19 (火)	10:30～ 12:30	1回	箱館奉行所に関する古文書を読み 解き、歴史や当時の暮らしを学ぶ 講座です。	30名 (最 低遂 行人 数13 名)	かでの2・7ビル 9階 まな びの広場 札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7	2026/04/10 (金)から 2026/05/13 (水)	電話で、FAX で、Eメール で、HPで、 かでの2・7の 9階 まなび の広場カウン ターでも受付 しています。	無料	道民カレッ ジ事務局	080-5830- 2016 011-281-6664 college@man abi.pref.hokka ido.jp
34	家族でカヌー（春）	2026/05/04 (月)から 2026/05/05 (火) 午前もしくは 午後で選択。 両日とも日帰 り。予備日は 6日（水）	10:30～ 17:01 途中に休 憩時間を 設けま す。	1回	ラムサール条約登録湿地「厚岸 湖・別寒辺牛湿原」で、カヌーに 乗って水生生物を採取する体験。		厚岸水鳥観察館周辺別寒辺牛 湿原 厚岸町厚岸町サンヌシ66番 地	2026/04/13 (月)から 2026/04/22 (水)	LINEから	1艇に つき 3,000 円+傷 害保険 料1人 につき 400円	北海道立青 少年体験活 動支援施設 ネイパル厚 岸	0125-23-4111 0153-52-1152 napal.akkeshi @gmail.com

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
35	シニア勉強会「シニアの住まい選びの実践編」～ニューキョジョウケンの優先順位の付け方～	2026/07/22 (水)	14:00～ 15:30	1回	シニアの住まいの選び方を具体的に お話しいたします		札幌市民ホール（カナモト ホール）第2会議室 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民ホール（カナモト ホール）	2026/04/14 (火)から 2026/07/21 (火)	電話で、FAX で、Eメール で、HPで	1,000 円	一般社団法 人ウォーム ハート相続 札幌 シニ ア勉強会	0125-23-4111 011-700-9075 souzoku.s@w arm-heart.biz
36	観察会「春の花を見つけよう」	2026/05/16 (土) 2026年5月 16日(土)	14:00～ 15:30	2回	春風のすがすがしいこの季節に、 鳥のさえずりや咲き誇る花を観察 しながら公園内を散策します	30名 (最 低遂 行人 数14 名)	野幌森林公園自然ふれあい交 流館 江別市西野幌685-1	2026/04/17 (金)から 2026/05/15 (金)	電話で、：受 付時間 4月 9:30～ 16:30、5月 9:00～17:00 (休館日を除 く)	無料	野幌森林公 園 自然ふ れあい交流 館	0125-23-4111 011-388-7058 nfpvc@kaitak u.or.jp
37	S-01 北海道教育大学 札幌校 一般公開講座 英語を「知る・読む・ 学ぶ」～英語をめぐる 三つのまなざし～	2026/05/23 (土)から 2026/06/06 (土) 5/23、 5/30、6/6開 講	14:00～ 17:01	全1回	英語を“ことば”として知り、文学 として読み、そしてその最新の学 び方を考える講座です		北海道教育大学札幌校 札幌市北区あいの里5条3丁 目1番3号	2026/04/20 (月)から 2026/05/01 (金)	Eメールで、 HPで、はが きで、：はが きの他、郵送 可（申込期限 までの到着と する）	2,000 円	北海道教育 大学	0125-23-4111 011-778-8376 crc@j.hokkyo dai.ac.jp
38	「古代の頃の北海道 擦文文化・オホーツク 文化」1「概説：擦文 文化・オホーツク文 化」	2026/05/23 (土)	10:00～ 16:01	4回	擦文文化期、オホーツク文化期の 調査・研究を続けてきた講師か ら、近年の研究成果を概説しても らいます。		北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/04/23 (木)から 2026/05/22 (金) 定員になり 次第締切	電話で	無料	公益財団法 人北海道埋 蔵文化財セ ンター	0125-23-4111 011-386-3238 mail@domaib un.or.jp
39	はじめてのお泊り～春 編～	2026/05/30 (土)から 2026/05/31 (日)	10:00～ 16:00 12:00～ 13:01は 昼休憩	10回	親元を離れて、ネパールでの集団 宿泊体験を通じて、初めての活動 に積極的に取り組む心を育む。	30名 (最 低遂 行人 数15 名)	北海道立青少年体験活動支援 施設ネパール北見 北見市常呂町字栄浦365-1	2026/04/25 (土)から 2026/05/16 (土)	：ネパール北 見公式LINE	3,300 円	北海道立青 少年体験活 動支援施設 ネパール北 見	0125-23-4111 0152-54-2736 kitami@pony. ocn.ne.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
40	【WEBセミナー】どんな場面でも使える！好印象を与えるシンプルな方法	2026/05/19 (火)	10:00～ 11:31	6回	就職活動はもちろん、どんな場面でも使える好印象を与える基本的なテクニックをお伝えします。		「zoom」web会議システム使用 ※オンライン※	2026/04/25 (土)から 2026/05/18 (月)申し込み締め切りは、 開催日前日10時まで。(定員に達し次第、締め切りとなります)	HPで、： https://www.jobcafe-h.jp/event/	無料	北海道就業支援センター ジョブカフェ北海道	0125-23-4111 jcjsweb@jobcafe-h.jp
41	【WEBセミナー】ストレスとの付き合い方	2026/05/27 (水)	09:30～ 11:31	全2回	ストレスの基本を学び、日常生活を元気に過ごしましょう。		「zoom」web会議システム使用 ※オンライン※	2026/04/25 (土)から 2026/05/26 (火)開催日前日10:00まで (※定員に達し次第、受付を終了いたします。)	HPで、： https://www.jobcafe-h.jp/event/	無料	北海道就業支援センター ジョブカフェ北海道	0125-23-4111 jcjsweb@jobcafe-h.jp
42	手ぶらでらくらく！やってみよう！はじめての水彩画講座！	2026/05/30 (土)から 2026/06/06 (土) 1回目 5月30日(土)、2回目 6月6日(土)	14:00～ 15:01	全2回	鉛筆と固形水彩で水彩画を学ぶ入門講座。道具完備で初心者も安心、気軽に水彩画を描いてみませんか？	30名 (最低遂行人数16名)	北海道情報大学 札幌サテライト教室 札幌市中央区北3条西7丁目 緑苑ビル4階 (株)SCC札幌 オフィス内	2026/04/27 (月)から 2026/05/15 (金)	FAXで、Eメールで、HPで、、：往復はがきで、Googleフォームで	3,000円 ※植物園での実施時は、別途入園料がかかります。	北海道情報大学	0125-23-4111 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
43	僕らはチャレンジャー	2026/05/23 (土)から 2026/05/24 (日)	10:00～ 12:01	1回	自然体験や社会体験、生活体験などの様々な分野に挑戦し、理解を深め、生きる力を育む		北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル北見 北見市常呂町字栄浦365番地 1北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル北見	2026/04/28 (火)から 2026/05/09 (土)	：LINE	4,300円	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル北見	0125-23-4111 0152-54-2736 kitami@pony.ocn.ne.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
44	ロシア語入門	2026/05/30 (土)から 2026/07/11 (土) 2週間に1 度、土曜日 に実施	10:00～ 11:31	1回	初心者向けにキリル文字から学 び、発音と簡単会話を楽しく体験 するロシア語入門。		室蘭工業大学 室蘭市水元町27番1号	2026/04/30 (木)から 2026/05/14 (木) 最終日は17 時まで	FAXで、E メール で、 ：申込 みフォーム (https://for ms.office.co m/r/Xv6Junz wf5)	1,000 円	室蘭工業大 学	011-372-3111 0143-46-5031 chiiki@murora n-it.ac.jp
45	第1回くらしのセミナー 「知る」が一番の防御 策～消費者トラブルか ら身を守ろう！～	2026/05/20 (水)	10:00～ 12:01	1回	最新の手口など正しい知識を身に 付け、自分の身を自分で守る術を 学びます。	30名 (最 低遂 行人 数17 名)	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	2026/04/30 (木)から 2026/05/15 (金) 9時00分～	電話で、FAX で、HPで、会 場参加：電話、 FAX又は持参で 申込み、オンラ イン参加：HP 「申込フォー ム」から申込み	無料	北海道立消 費生活セン ター	011-372-3111 011-221-4210 keihatsu@do- syouhi-c.jp
46	春だべさ！	2026/05/30 (土)から 2026/05/31 (日)	10:30～ 12:01	2回	春ならではの体験を通して、ふる さとの自然の良さを知り、地元へ の愛着を深める。		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番地	2026/04/30 (木)から 2026/05/16 (土)	、：LINEから	4,000 円前後	北海道立青 少年体験活 動支援施設 ネイパル厚 岸	011-372-3111 0153-52-1152 napal.akkeshi @gmail.com
47	旭山記念公園野鳥観察 会	2026/05/17 (日)	10:00～ 12:01	全1回	囀り、地鳴き～野鳥の鳴き声を楽 しもう		旭山記念公園 札幌市中央区	2026/05/01 (金)から 2026/05/17 (日)	電話で、 、 ： ショートメー ル	大人 200円	北海道自然 観察協議会	011-372-3111
48	いしかり市民カレッジ まちの先生企画講座2 「筆ペンで味のある文 字を描こう！」	2026/06/05 (金)から 2026/07/03 (金)	10:00～ 11:31	4回	筆ペンで気楽に楽しめ、書き方や 書き順にこだわらない己書(おの れしょ)に挑戦します。	30名 (最 低遂 行人 数18 名)	石狩市民図書館研修室3 石狩市花川北7条1丁目26石 狩市民図書館	2026/05/01 (金)から 2026/05/22 (金)	電話で、FAX で、HPで	一般 700円 カレッ ジ生 500円 各回ご とに徴 収	いしかり市 民カレッジ 運営委員会 事務局	011-372-3111 0133-74-2249

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
49	いしかり市民カレッジ 主催講座3「北海道の 気候変動に備えよ う！」『夏編』『冬 編』	2026/06/06 (土)から 2026/10/03 (土)	13:30～ 15:01	10回	北海道の気象変化や気候変動につ いて具体的に分かりやすく解説。 講座を聴けば、気候変動への備え は万全。		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(Tel.0133-74-6525)	2026/05/01 (金)から 2026/05/22 (金)	電話で、FAX で、HPで	一般 700円 カレッ ジ生 500円 各回ご とに徴 収	いしかり市 民カレッジ 運営委員会 事務局	011-372-3111 0133-74-2249
50	いしかり市民カレッジ 主催講座4「スマート農 業および農産物の安定 供給」	2026/06/12 (金)から 2026/06/26 (金)	13:00～ 17:01	6回	農業人口の減少や農業維持管理が 問題視されています。北海道の実 情は？米の価格高騰問題の今後 は？		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(Tel.0133-74-6525)	2026/05/01 (金)から 2026/05/29 (金)	電話で、FAX で、HPで	一般700 円カレ ッジ 生500円 各回ご とに徴 収	いしかり市 民カレッジ 運営委員会 事務局	0125-53-2246 0133-74-2249
51	富丘西公園観察会	2026/05/31 (日)	10:00～ 11:30	全2回	富丘西公園観察会 札幌市の花スズランをメインに春 のお花たちを観察してみよう	30名 (最 低遂 行人 数19 名)		2026/05/01 (金)から 2026/05/31 (日)	電話で、 、 ： ショートメ ール	200円	北海道自然 観察協議会	0125-53-2246
52	初夏のオホーツク・サ ロマ湖周辺自然観察会	2026/06/20 (土)	10:00～ 11:00	全2回	観察①幌岩山展望台周辺：初夏の 植生(車) ②ワッカ原生花園：初 夏の海浜植生(自転車使用)		オホーツク海沿岸・サロマ湖 周辺 (幌岩山展望台・サロ マ湖周辺) 佐呂間町道の駅(常呂郡佐呂 間町浪速)⇒浜佐呂間⇒ ワッカ原生花園(北見市常呂 町字栄浦)道の駅「サロマ 湖」(R238号沿駐車場に8:30 集合)、ワッカネイチャーセ	2026/05/01 (金)から 2026/06/01 (月) 定員12 名、先着順 で締め切り	電話で、E メールで、は がきで	1,200 円	北海道自然 観察協議会	011-584-7555 kinetics58@g mail.com
53	1次救命処置(心肺蘇生 法)	2026/06/15 (月)	10:00～ 11:00	1回	心臓マッサージ、AEDなど救急車 が到着するまでにすべきことを習 得していきます。		北海道大学病院 会議室	2026/05/01 (金)から 2026/06/08 (月)	電話で、FAX で、Eメール で	無料	北海道大学 病院	011-221-0110 011-706-7618 s- koto@huhp.ho kudai.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
54	シニア・ビギナー登山	2026/05/25 (月)	10:00～ 11:00	1回	藻岩山の登山をとおして、自然に親しみながら、登山の基本的なスキルやマナーを学びます。	30名 (最低遂行人数20名)	北海道青少年会館コンパス 札幌市南区真駒内柏丘7丁目8-1	2026/05/04 (月)から 2026/05/24 (日)	電話で、Eメールで、HPで	2,200円	株式会社 スポーツピア 北海道 青少年会館 コンパス	011-385-4427 011-584-7550 y-abe@sportpia.co.jp
55	シニアライフのレクリエーション「藤の花を見よう」	2026/05/24 (日)	10:00～ 11:00	1回	地下鉄澄川駅から天神山緑地まで歩き、春の花や藤の花を見学し、季節を味わいます。		天神山緑地 札幌市豊平区平岸1条1丁目1	2026/05/05 (火)から 2026/05/21 (木)	電話で、FAXで	400円	札幌レクリエーション協会	011-385-4427 mikiyuki2011@gmail.com
56	観察会「森の新緑観察会」	2026/06/04 (木) 2026年6月4日(木)	17:30～ 18:31	2回	初夏の草花を探しながら、薄緑色の新緑に染まった野幌森林公園内を散策します。		野幌森林公園 自然ふれあい交流館 江別市西野幌685-1	2026/05/05 (火)から 2026/06/03 (水)	電話で、：受付時間：9:00～17:00（休館日を除く）	無料	野幌森林公園 自然ふれあい交流館	8032668099 011-388-7058 nfpvc@kaitaku.or.jp
57	第20回公開講座：失われた川を尋ねてー水の都物語ー	2026/06/06 (土)	13:00～ 15:01	全1回	札幌市の河川改修の歴史について、「水の都物語」を副題として視覚的に紹介する。	30名 (最低遂行人数21名)	北海道立道民活動センター 730研修室 札幌市中央区北2条西7丁目	2026/05/06 (水)から 2026/06/04 (木)	電話で、Eメールで	1,000円（大学・高校生及び会員は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	011-706-5746 office@hrcg.jp
58	国学院大学北海道短期大学部オープンカレッジ 大人のためのクラシックピアノ	2026/05/19 (火)から 2027/02/02 (火)	10:00～ 12:01	4回	一人ひとりに合った曲を選び、ピアノの基本的技術や表現方法などをレッスンしていきます。		国学院大学北海道短期大学部 滝川市文京町3丁目1番1号	2026/05/07 (木)から 2026/05/15 (金)	電話で、FAXで	17,000円	国学院大学 北海道短期大学部	011-385-4427 0125-23-5590 kccc@kokugakuin.ac.jp
59	国学院大学北海道短期大学部オープンカレッジ 【初めての方】神社・神道を知る講座（入門編）	2026/05/22 (金)から 2026/11/13 (金)	10:00～ 11:30 初回（6月3日）のみ 10:00～ 12:01	10回	日本にある津々浦々の神社。神社・神道について学んでみませんか。同講座（13）と同時に受講できます。		国学院大学北海道短期大学部 滝川市文京町3丁目1番1号	2026/05/07 (木)から 2026/05/15 (金)	電話で、FAXで	10,000円	国学院大学 北海道短期大学部	0138-44-4218 0125-23-5590 kccc@kokugakuin.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
60	国学院大学北海道短期大学部オープンカレッジ 神社・神道を知る講座（13）	2026/05/22 （金）から 2026/11/13 （金）	14:30～ 16:01	6回	「日本神話の神々と神社」について、『古事記』の神話をゆっくり楽しみながら読み解きます。	30名 （最低遂行人数22名）	国学院大学北海道短期大学部 滝川市文京町3丁目1番1号	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	10,000 円	国学院大学 北海道短期 大学部	8032668099 0125-23-5590 kccc@kokuga kuin.ac.jp
61	国学院大学北海道短期大学部オープンカレッジ 世界に1つだけの手づくり絵本を作ろう	2026/05/26 （火）から 2026/06/30 （火）	10:00～ 13:31	全2回	絵心がなくても大丈夫。世界でただ1冊の、楽しく素敵な絵本を作ってみませんか。		国学院大学北海道短期大学部 滝川市文京町3丁目1番1号	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	5,000 円	国学院大学 北海道短期 大学部	011-584-7555 0125-23-5590 kccc@kokuga kuin.ac.jp
62	国学院大学北海道短期大学部オープンカレッジ 塗り絵で親しむ『源氏物語』	2026/05/27 （水）から 2026/11/18 （水）	14:30～ 16:31	全2回	『源氏物語』を、場面解説と塗り絵（色鉛筆）の時間を通して、楽しみながら味わう講座です。		国学院大学北海道短期大学部 滝川市文京町3丁目1番1号	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	10,000 円	国学院大学 北海道短期 大学部	011-386-5832 0125-23-5590 kccc@kokuga kuin.ac.jp
63	国学院大学北海道短期大学部オープンカレッジ 絵画の制作	2026/06/01 （月）から 2026/11/09 （月）	10:30～ 12:30	1回	ベテランから初心者の方まで、ご自分の好きな画材でゆったりとしたペースで仕上げます。	30名 （最低遂行人数23名）	国学院大学北海道短期大学部 滝川市文京町3丁目1番1号	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	10,000 円	国学院大学 北海道短期 大学部	011-385-4427 0125-23-5590 kccc@kokuga kuin.ac.jp
64	国学院大学北海道短期大学部オープンカレッジ 書の美への誘いー初心者からベテランまでー	2026/06/02 （火）から 2026/12/22 （火）	10:30～ 12:30	1回	漢字、ひらがな、カタカナの魅力。無形文化遺産の書道をもう一度挑戦してみましょう。		国学院大学北海道短期大学部 滝川市文京町3丁目1番1号	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	10,000 円	国学院大学 北海道短期 大学部	011-386-3231 0125-23-5590 kccc@kokuga kuin.ac.jp
65	国学院大学北海道短期大学部オープンカレッジ アイヌの言語と文化を学ぶ	2026/06/04 （木）から 2026/11/26 （木）	10:30～ 17:02 途中に休憩時間を設けます。	1回	空知地方で伝承されてきたアイヌ語やアイヌ口承文学を取り上げ、その文化的背景について解説します。		国学院大学北海道短期大学部 滝川市文京町3丁目1番1号	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	10,000 円	国学院大学 北海道短期 大学部	011-385-4427 0125-23-5590 kccc@kokuga kuin.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
66	国学院大学北海道短期大学部オープンカレッジ NHK大河ドラマを楽しもう 豊臣秀長の手紙を読む	2026/06/09 (火)から 2026/10/27 (火)	14:00～ 15:30	2回	大河ドラマ「豊臣兄弟！」の主人公、豊臣秀長がその生涯の中で書いた手紙を読む講座です。	30名 (最低遂行人数24名)	国学院大学北海道短期大学部 滝川市文京町3丁目1番1号	2026/05/07 (木)から 2026/05/15 (金)	電話で、FAX で	10,000 円	国学院大学 北海道短期 大学部	8032668099 0125-23-5590 kccc@kokuga kuin.ac.jp
67	国学院大学北海道短期大学部オープンカレッジ 声楽の愉しみ	2026/10/01 (木)から 2026/10/29 (木)	14:00～ 15:30	全1回	声楽の基本的な発声を学び、イタリア古典歌曲の歌唱を愉しみましょう。		国学院大学北海道短期大学部 滝川市文京町3丁目1番1号	2026/05/07 (木)から 2026/05/15 (金)	電話で、FAX で	3,000 円	国学院大学 北海道短期 大学部	011-386-3231 0125-23-5590 kccc@kokuga kuin.ac.jp
68	目指せ！ドイツ語検定合格	2026/06/07 (日)から 2026/06/14 (日)	14:00～ 17:02	4回	独検5級・4級受験を考えている方、ご参加ください。過去問題を使用して、合格のコツを伝授いたします。		星槎道都大学 北広島市中の沢149番地	2026/05/07 (木)から 2026/06/05 (金) 定員に達するまで	電話で、FAX で、HPで	無料	星槎道都大 学	0153-52-1151 011-372-2580
69	生成AIを活用したい！ ～ChatGPTは友達～	2026/07/04 (土)	10:00～ 16:02	10回	最近浸透してきた生成AI。どう使ったらいいかわからない方へ、ハードルを下げて楽しく活用しましょう！	30名 (最低遂行人数25名)	星槎道都大学 北広島市中の沢149	2026/05/07 (木)から 2026/07/03 (金) 定員に達するまで	電話で、FAX で、HPで	無料	星槎道都大 学	011-385-4427 011-372-2580
70	もっと上達したいWord の応用講座	2026/05/31 (日)から 2026/07/12 (日) 5/31(日)・ 6/14(日)・ 7/5(日)・ 7/12(日)	10:00～ 16:00 12:00～ 13:02は 昼休憩	6回	Microsoft365対応。Copilotを活用しワンランク上のワープロ講座。		星槎道都大学 北広島市中の沢149	2026/05/07 (木)から 2026/07/10 (金) 定員に達するまで	電話で、FAX で、HPで	無料	星槎道都大 学	011-386-3231 011-372-2580

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
71	『日本の食の安全性』 大丈夫なの？	2026/07/11 (土)	10:00～ 11:32	全2回	日本人の健康問題を様々な角度からお伝えし、経営学の目線で語り合いませんか。			2026/05/07 (木)から 2026/07/10 (金) 定員に達するまで	電話で、FAX で、HPで	無料	星槎道都大 学	011-706-5746 011-372-2580
72	日常生活から考える健康	2026/07/11 (土)	09:30～ 11:32	全2回	経験している日常生活を手がかりに、健康とは何かを総合的に考えます。	30名 (最低 遂行人 数26 名)		2026/05/07 (木)から 2026/07/10 (金) 定員に達するまで	電話で、FAX で、HPで	無料	星槎道都大 学	011-706-5746 011-372-2580
73	星槎道都大学で踊ろう ソーラン節	2026/07/12 (日)	14:00～ 15:02	1回	教育系ソーラン節YouTuberモリモリ博士と、「踊ろう！ソーラン節！」			2026/05/07 (木)から 2026/07/10 (金) 定員に達するまで	電話で、FAX で、HPで	無料	星槎道都大 学	011-385-4427 011-372-2580
74	ほっかいどうファミリーキャンプin Sunagawa①	2026/06/20 (土)から 2026/06/21 (日)	10:00～ 12:02	1回	キャンプ等の自然体験活動をおおして、家族の楽しい思い出をつくる機会とする。		北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル砂川 砂川市北光496番地の25北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル砂川	2026/05/08 (金)から 2026/05/15 (金)	電話で、FAX で、HPで	1～2 歳 (420 円) 3 歳 (1,86 0円) 4歳以上 の幼	北海道立青 少年体験活 動支援施設 ネイパル砂 川	011-385-4427 0125-53-3012 sunagawa@co coa.ocn.ne.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
75	ほっかいどうファミリーキャンプin Sunagawa②	2026/07/04 (土)から 2026/07/05 (日)	10:00～ 11:32	1回	キャンプ等の自然体験活動とお して、家族の楽しい思い出をつ くる機会とする。	30名 (最 低遂 行人 数27 名)	北海道立青少年体験活動支援 施設ネイパル砂川 砂川市北光496番地の25北海 道立青少年体験活動支援施設 ネイパル砂川	2026/05/08 (金)から 2026/05/15 (金)	電話で、FAX で、HPで	1～2 歳 (420 円) 3 歳 (1,86 0円) 4歳以 上の幼	北海道立青 少年体験活 動支援施設 ネイパル砂 川	011-385-4427 0125-53-3012 sunagawa@co coa.ocn.ne.jp
76	大雪山系の花々	2026/06/13 (土)	10:00～ 12:02	2回	大雪山系に自生する高山植物と山 野草について、その形や色などの 特色や自生する環境について学び ます。		北海道青少年会館コンパス 札幌市南区真駒内柏丘7丁目 8-1	2026/05/15 (金)から 2026/06/12 (金)	Eメールで、 HPで、はが きで、：はが きの他、郵送 可（申込期限 までの到着と する）	無料	株式会社 スポーツピ ア 北海道 青少年会館 コンパス	011-694-5907 (相原 090- 3897-5392) 011-584-7550 y- abe@sportpia. co.jp
77	第2回くらしのセミナー 「特殊詐欺の現状と対 策」「サイバー犯罪の 手口とその対策」	2026/06/10 (水)	10:30～ 12:02	全1回	現場を知る警察担当者から、特殊 詐欺の現状、サイバー犯罪の手口 や対策について学びます。		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	2026/05/21 (木)から 2026/06/05 (金) 9時00分～	電話で	無料	北海道立消 費生活セン ター	011-385-4427 011-221-4210 keihatsu@do- syouhi-c.jp
78	生成AIを活用したビジ ネスプランコンテスト 応募に向けた種（ネ タ）探し	2026/06/24 (水)	10:00～ 12:02	4回	ビジネスプランコンテストへの応 募を目指し、生成AI を活用してビ ジネスの種を見つけます。	30名 (最 低遂 行人 数28 名)	北海道情報大学 札幌サテラ イト教室 札幌市中央区北 3 条西 7 丁目 緑苑ビル 4 階 (株)SCC札幌 オフィス内	2026/06/01 (月)から 2026/06/12 (金)	電話で	500円	北海道情報 大学	8032668099 011-384-0134 hiukouza@do- johodai.ac.jp
79	騙されないための「お 金」のはなし	2026/06/27 (土)	10:00～ 11:32	10回	人生の大問題(年金不安・インフ レ…)を、お金の運用『だけ』で 解決しよう』とは考えない方が賢 明です。		北海道情報大学 札幌サテラ イト教室 札幌市中央区北 3 条西 7 丁目 緑苑ビル 4 階 (株)SCC札幌 オフィス内	2026/06/01 (月)から 2026/06/12 (金)	：受講の申し 込み方法など は、下記担当 グループまで お問い合わせ ください。	500円	北海道情報 大学	011-386-5832 011-384-0134 hiukouza@do- johodai.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
80	福祉レクリエーションのつどい「折り紙とゲームをしよう」	2026/06/14 (日)	13:30～ 15:02	6回	絵本から折り紙を使って主人公を作り遊びます。歌やゲームをして遊びます。		社会福祉総合センター 3階第3会議室 札幌市中央区大通西19丁目 社会福祉総合センター	2026/06/01 (月)から 2026/06/13 (土)	電話でFAXで、 はがきで：来校	450円	札幌レクリエーション協会	8032668099 011-694-0726
81	熱中症予防と対応	2026/07/14 (火)	13:00～ 17:02	全2回	熱中症を予防するためにできること、熱中症になったときの対応を座学と演習でお伝えします。	30名 (最低遂行人数29名)	北海道大学病院 会議室	2026/06/01 (月)から 2026/07/07 (火)	申込方法の詳細は担当グループにお問い合わせください。	無料	北海道大学病院	0144-56-0201 011-706-7618 s-koto@huhp.hokudai.ac.jp
82	デザイン・ものづくり入門講座 ～レーザー加工体験～	2026/07/04 (土)	10:00～ 11:30	全2回	レーザー加工機で自分だけのコースターを作ろう！デザイン考案の基礎からじっくりお教えします。		北海道情報大学 松尾記念館 2階 画像メディア実習室、 eDCタワー 6階 図書館Gスタジオ 江別市西野幌59番2	2026/06/08 (月)から 2026/06/19 (金)	HPで、はがきで、：往復はがき（「往信」に受講希望・氏名（ふりがな）・郵便番号・住所・電話番号・アルテピ	無料	北海道情報大学	011-386-3231 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
83	北海道教育大学函館校一般公開講座 【函館学】夏休みまちあるき連続講座「本学周辺と元町、湯の川温泉周辺を探索しよう！！！！」	2026/07/20 (月)から 2026/08/02 (日) 7/20、 7/26、8/2開講	10:00～ 11:00	1回	本学周辺と元町、湯の川温泉周辺の歴史・文化・地理などにスポットを当て、地域の魅力を学びます。		北海道教育大学函館校周辺、 元町地区、湯の川地区	2026/06/08 (月)から 2026/07/17 (金)	HPで、 https://hokushokouza2602.peatix.com/	2,000円	北海道教育大学函館校	011-385-4427 0138-44-4380 hak-gakumu@j.hokkyodai.ac.jp
84	シニアライフのレクリエーション「ユリの木の花を見よう」	2026/06/21 (日)	10:00～ 11:00	1回	地下鉄東西線西18丁目駅から知事公館まで歩き、様々な木や花と自然の美しさを学びます。	30名 (最低遂行人数30名)	知事公館 札幌市中央区北1条西16丁目1-3	2026/06/09 (火)から 2026/06/19 (金)	HPで https://hokushokouza2613.peatix.com/	400円	札幌レクリエーション協会	0153-52-1151 mikiyuki2011@gmail.com

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
85	KASIWAOKAウオーク	2026/07/12 (日)	10:00～ 11:00	1回	明治時代の建材として使用された「札幌軟石」の歴史と「柏丘」の地質学的な特性などについて学ぶ。		北海道青少年会館 札幌市南区真駒内柏丘7丁目8-1	2026/06/10 (水)から 2026/07/08 (水)	HPで、 : https://hokushokouza2610.peatix.com/	2,200 円	株式会社 スポーツピア 北海道 青少年会館 コンパス	011-385-4427 011-584-7550 y- abe@sportpia. co.jp
86	観察会「夏の森の観察会」	2026/07/11 (土) 2026年7月 11日(土)	10:00～ 11:00	2回	真夏でも涼しい野幌森林公園内を散策して、盛夏に咲き誇る花や虫などを観察します。		野幌森林公園自然ふれあい交流館 江別市西野幌685-1	2026/06/12 (金)から 2026/07/10 (金)	HP : https://hokushokouza2605.peatix.com/	無料	野幌森林公園 自然ふれあい交流館	011-385-4427 011-388-7058 nfpvc@kaitaku.or.jp
87	数字の冒険へ出発！おもしろい数を探そう	2026/07/11 (土)	17:30～ 18:32	全1回	数字の並びに隠された不思議や面白さを学ぶ講座。素数やフィボナッチ数などの秘密を楽しく探ります。	30名 (最低 遂行人 数31 名)	北海道情報大学 札幌サテライト教室 札幌市中央区北3条西7丁目 緑苑ビル4階 (株)SCC札幌 オフィス内	2026/06/15 (月)から 2026/06/26 (金)	HPで https://hokushokouza2604.peatix.com/	無料	北海道情報 大学	011-386-5832 011-384-0134 hiukouza@do- johodai.ac.jp
88	キーワードで読み解く 北海道・北東北の縄文 遺跡群5「周堤墓」	2026/07/25 (土)	13:00～ 15:02	4回	「北海道・北東北の縄文遺跡群」の特色のうち、周堤墓を取り上げ、財団の調査成果を中心に解説します。		北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/06/25 (木)から 2026/07/24 (金)	HPで、 https://hokushokouza2607.peatix.com/	無料	公益財団法人 北海道埋 蔵文化財セ ンター	0153-52-1151 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp
89	夏休み自由研究教室 ～子ども映像制作体験 講座～	2026/07/25 (土)から 2026/07/26 (日) 1回目 7月25 日(土)、2 回目 7月26 日(日)	10:00～ 12:02	10回	小学生を対象とした映像編集講座です。デジタルビデオカメラで撮影した映像から映像作品を作成します。		北海道情報大学 松尾記念館 2階 画像メディア実習室 江別市西野幌59番2	2026/06/29 (月)から 2026/07/10 (金)	HPで、 https://hokushokouza2610.peatix.com/	無料	北海道情報 大学	011-385-4427 011-384-0134 hiukouza@do- johodai.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
90	シニアライフのレクリエーション「楽しく体を動かそう」	2026/07/25 (土)	10:00～ 11:30 初回（6月3日）のみ 10:00～ 12:02	6回	体を動かすリズム感の楽しさを味わい、各種のダンスやゲームをしながら体を動かす楽しさを味わいます。	30名 (最低遂行人数32名)	社会福祉総合センター3階第2会議室 札幌市中央区大通西19丁目	2026/07/01 (水)から 2026/07/22 (水)	HPで、 https://hokushokouza2507.peatix.com/	400円	札幌レクリエーション協会	011-385-4427 mikiyuki2011@gmail.com
91	子ども考古学教室 まいぶん遺跡探検隊（第1次）	2026/08/01 (土)	14:30～ 16:02	全2回	昔の道具に触れる体験を中心に、つかう・つくる実験を行います。		北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/07/01 (水)から 2026/07/31 (金) 定員になり次第締切	HPで https://hokushokouza2610.peatix.com/	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-584-7555 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp
92	夏だべさ！	2026/08/01 (土)から 2026/08/02 (日)	10:00～ 13:32	全2回	夏ならではの体験を通して、ふるさとの自然の良さを知り、地元への愛着を深める。		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番地	2026/07/02 (木)から 2026/07/18 (土)	HPで https://hokushokouza2612.peatix.com/	未定	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	011-584-7555 0153-52-1152 napal.akkeshi@gmail.com
93	夏休み自由研究教室～ロボットでプログラミングを学ぼう～	2026/08/01 (土)	14:30～ 16:32	1回	レゴを用いて自ら工夫しながらロボットを作成し、プログラミング的思考を実践的に養う講座です。	30名 (最低遂行人数33名)	北海道情報大学 eDCタワー 8階 プロジェクトルーム 江別市西野幌59番2	2026/07/06 (月)から 2026/07/17 (金)	HPで、 https://hokushokouza2612.peatix.com/	無料	北海道情報大学	011-386-3231 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
94	子ども考古学教室 まいぶん遺跡探検隊（第2次）	2026/08/08 (土)	10:30～ 12:30	1回	昔の道具に触れる体験を中心に、つかう・つくる実験を行います。		北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/07/08 (水)から 2026/08/07 (金) 定員になり次第締切	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-584-7555 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
95	家庭に必要な防災の知識	2026/09/01 (火)	10:30～ 12:30	1回	日頃からの備えが大事、家庭でできる防災準備 地震が来た時、なにをすればいいのか？座学と演習で学びます		北海道大学病院 会議室	2026/07/09 (木)から 2026/08/25 (火)	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	北海道大学 病院	8032668099 011-706-7618 s- koto@huhp.hokudai.ac.jp
96	自分や家族が受ける前に知っておきたい手術の話	2026/09/09 (水)	10:30～ 17:03 途中に休憩時間を設けます。	2回	手術室看護師が手術を受ける前に知っておきたい手術や麻酔の知識、心身の準備についてお伝えします。	30名 (最低遂行人数34名)	北海道大学病院 会議室	2026/07/09 (木)から 2026/09/02 (水)	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	北海道大学 病院	011-386-5832 011-706-7618 s- koto@huhp.hokudai.ac.jp
97	電子工学体験講座 ～集積回路を利用した電子工作～	2026/08/07 (金)	14:00～ 15:30	全1回	電子工学の入門として、FMラジオの製作を行います。比較的簡単な作業ですが、はんだ付けを伴う工作です。		北海道情報大学 eDCタワー 8階 プロジェクトルーム 江別市西野幌59番2	2026/07/13 (月)から 2026/07/24 (金)	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	北海道情報 大学	011-386-3231 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
98	夏休み自由研究教室 ～レーザー加工体験～	2026/08/08 (土)	14:00～ 15:30	4回	レーザー加工機で自分だけのコースターを作ろう！描いた絵がその場で形になる、デジタル工作体験です。		北海道情報大学 松尾記念館 2階 画像メディア実習室、 eDCタワー6階 図書館Gスタジオ 江別市西野幌59番2	2026/07/13 (月)から 2026/07/24 (金)	電話で、： Googleフォーム (https://forms.gle/47AFttsfnkx4qBtB7)	無料	北海道情報 大学	011-386-3231 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
99	「東京－日本＋イギリス＝？」の謎 ～ことばの計算ができるしくみ～	2026/09/05 (土)	14:00～ 17:03	10回	AIが言葉を扱うしくみを学び、「言葉の足し算・引き算」で連想ゲームや似た言葉探しに挑戦します。	30名 (最低遂行人数35名)	北海道情報大学 松尾記念館 1階 実習室1 江別市西野幌59番2	2026/07/27 (月)から 2026/08/21 (金)	電話で、： グーグル フォーム (https://forms.gle/EFxjz6LssrR3gAaQ10)	3,000 円	北海道情報 大学	011-385-4427 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
100	秋のオホーツク・サロマ湖周辺自然観察会	2026/09/26 (土)	10:00～ 16:03	6回	観察①幌岩山展望台：秋の植生(車) ②ワッカ原生花園：秋の海浜植生(自転車)		オホーツク海沿岸・サロマ湖周辺（幌岩山展望台・サロマ湖周辺） 佐呂間町道の駅（常呂郡佐呂間町浪速）⇒ 浜佐呂間 ⇒ ワッカ原生花園（北見市常呂町字栄浦）道の駅「サロマ湖」（R238号沿駐車場8:30集合）、ワッカネイチャーセンター	2026/08/01 (土)から 2026/09/01 (火) 定員12名、先着順で締め切り	電話で、： グーグルフォーム (https://forms.gle/hP2ZvMyUwAJFtsy18)	1,200円	北海道自然観察協議会	011-385-4427 kinetics58@gmail.com
101	ブランドマネジメントを学ぼう。	2026/09/14 (月)	10:00～ 16:00 12:00～ 13:03は 昼休憩	全2回	「ブランド」とは何かを実際の事例をとおして整理します。		北海道情報大学 札幌サテライト教室 札幌市中央区北3条西7丁目 緑苑ビル4階（株）SCC札幌 オフィス内	2026/08/03 (月)から 2026/08/28 (金)	電話で、 グーグル フォームで (https://forms.gle/gbWCGjTnEUvjYpQV8)	500円	北海道情報大学	011-385-4427 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
102	シニアライフのレクリエーション「体を整える運動をしよう」	2026/08/16 (日)	10:00～ 11:33	全2回	ポップスミュージックを聴きながら運動し、ダンスをします。ゲーム等の脳トレもします。	30名 (最低遂行人数36名)	社会福祉総合センター3階第2会議室 札幌市中央区大通西19丁目	2026/08/04 (火)から 2026/08/14 (金)	電話で ：グーグル フォームで (https://forms.gle/hofqF9dyon2bA9B57)	400円	札幌レクリエーション協会	011-386-5832 mikiyuki2011@gmail.com
103	観察会「秋の花でにぎわう森を歩こう」	2026/09/06 (日) 2026年9月6日(日)	09:30～ 11:33	1回	花の季節は終わったと思いませんか？秋も野幌森林公園内は花盛り。秋の花と秋の実りも観察します。		野幌森林公園 自然ふれあい交流館 江別市西野幌685-1	2026/08/07 (金)から 2026/09/05 (土)	電話で、 グーグル フォームで (https://forms.gle/6MLJBA6S26UErRm77)	無料	野幌森林公園 自然ふれあい交流館	011-385-4427 011-388-7058 nfpvc@kaitaku.or.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
104	シニアライフのレクリエーション「円山動物園へ行こう」	2026/09/06 (日)	14:00～ 15:03	1回	円山動物園でボランティアによる動物の紹介を受けながら生き物の大切さと知識を深める。		円山動物園 札幌市中央区宮ヶ丘	2026/08/19 (水)から 2026/09/03 (木)	電話で、 グーグル フォームで (https://forms.gle/6MLJBA6S26UErRm77)	400円	札幌レクリエーション協会	011-386-3231 mikiyuki2011@gmail.com
105	ふるさと探訪「勇払の歴史散歩」	2026/09/19 (土)	10:00～ 12:03	1回	苫小牧において古い歴史を有する勇払地区の指定文化財を見学し、勇払に収められた歴史的背景を考えます。	30名 (最低遂行人数37名)	苫小牧市勇武津資料館 苫小牧市字勇払132番地の32	2026/08/19 (水)から 2026/09/18 (金) 定員になり次第締切	：ネイバル北見公式LINE	無料	苫小牧市勇武津資料館	011-386-3231 0144-56-0201 y-siryo@city.tomakomai.hokkaido.jp
106	「古代の頃の北海道擦文文化・オホーツク文化」2「根室市内の遺跡からみたオホーツク文化」	2026/09/26 (土)	10:00～ 11:33	2回	根室市内のオホーツク文化遺跡の内容を紹介し、根室地域のオホーツク文化の特徴について話をいただきます。		北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/08/26 (水)から 2026/09/25 (金) 定員になり次第締切	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、：かでする2・7の10階まなびの広場カウンターでも受付しています。	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
107	プログラミング講座～顔検出機能を使ってみよう～	2026/09/26 (土)	10:00～ 12:03	全1回	顔検出技術の概要とどのように実装・利用できるかについてプログラミングを体験しながら学びます。		北海道情報大学 松尾記念館 1階 実習室1 江別市西野幌59番2	2026/08/31 (月)から 2026/09/11 (金)	LINEから	3,000円	北海道情報大学	0153-52-1151 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
108	秋だべさ！	2026/10/03 (土)から 2026/10/04 (日)	10:30～ 12:03	4回	秋ならではの体験を通して、ふるさとの自然の良さを知り、地元への愛着を深める。	30名 (最低遂行人数38名)	北海道立青少年体験活動支援施設ネイバル厚岸 厚岸町愛冠6番地	2026/09/03 (木)から 2026/09/19 (土)	電話で、FAXで、Eメールで、HPで	未定	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイバル厚岸	011-386-5832 0153-52-1152 napal.akkeshi@gmail.com

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
109	身近になりつつある地球観測衛星データでできること（実習編）	2026/10/03 (土)	10:00～ 12:03	10回	地球観測衛星の目的やリモートセンシングの仕組みをご説明し、衛星データを使った実習を行います。		北海道情報大学 松尾記念館 1階 実習室1 江別市西野幌59番2	2026/09/07 (月)から 2026/09/18 (金)	電話で、：受付時間 4月9:30～16:30、5月9:00～17:01 (休館日を除く)	3,000円	北海道情報大学	011-386-5832 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
110	あなたの知らない生成AIの世界	2026/10/07 (水)	10:00～ 11:33	6回	画像・動画生成技術の現状を概観し、ChatGPT等の文章生成AIを用いた実践演習を行う講座です。		北海道情報大学 札幌サテライト教室 札幌市中央区北3条西7丁目 緑苑ビル4階 (株)SCC札幌 オフィス内	2026/09/07 (月)から 2026/09/18 (金)	Eメールで、HPで、はがきで、：はがきの他、郵送可（申込期限までの到着とする）	500円	北海道情報大学	011-386-3231 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
111	観察会「秋の森の観察会」	2026/10/08 (木) 2026年10月8日(木)	13:30～ 15:03	全2回	紅葉が進む野幌森林公園内を歩きながら、木の実観察などを行います。	30名 (最低遂行人数39名)	野幌森林公園自然ふれあい交流館 江別市西野幌685-1	2026/09/09 (水)から 2026/10/07 (水)	電話で	無料	野幌森林公園 自然ふれあい交流館	011-811-0101 011-388-7058 nfpvc@kaitaku.or.jp
112	家族でカヌー（秋）	2026/10/10 (土)から 2026/10/11 (日) 午前もしくは午後で選択。両日も日帰り。 予備日は12	13:00～ 17:03	全2回	ラムサール条約登録湿地「厚岸湖・別寒辺牛湿原」で、カヌーに乗って水生生物を採取する体験。		厚岸水鳥観察館周辺別寒辺牛湿原 厚岸町厚岸町サンヌシ66番地	2026/09/10 (木)から 2026/09/25 (金)	：ネイパル北見公式LINE	1艇につき 3,000円+傷害保険料1人につき 400円	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	0138-23-4188 0153-52-1152 napal.akkeshi@gmail.com

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
113	モーションキャプチャで人の運動を見る	2026/10/10 (土)	10:00～ 11:30	1回	モーションキャプチャで人の運動を計測し、取得データをコンピュータで分析するまでを体験的に学びます。		北海道情報大学 eDCタワー 8階 プロジェクトルーム 江別市西野幌59番2	2026/09/14 (月)から 2026/09/25 (金)	HPで、： https://www.jobcafe-h.jp/event/	500円	北海道情報 大学	0138-23-4188 011-384-0134 hiukouza@do- johodai.ac.jp
114	健康データサイエンス (入門編)	2026/10/10 (土)	10:00～ 11:00	1回	データの取得及び可視化や読み解き方を健康データを例としてやさしく解説します。	30名 (最 低 遂 行 人 数 40 名)	北海道情報大学 eDCタワー 8階 プロジェクトルーム 江別市西野幌59番2	2026/09/14 (月)から 2026/09/25 (金)	HPで、： https://www.jobcafe-h.jp/event/	500円	北海道情報 大学	0138-23-4188 011-384-0134 hiukouza@do- johodai.ac.jp
115	紅葉ウォーク	2026/10/23 (金)	10:00～ 11:00	1回	紅葉の風景に親しみながら、約4キロのウォーキングを楽しみ、健康づくりについて考える。		北海道青少年会館コンパス 札幌市南区真駒内柏丘7丁目 8-1	2026/09/25 (金)から 2026/10/22 (木)	FAXで、E メールで、 HPで、： 往復はがき で、Google フォームで	無料	株式会社 スポーツピ ア 北海道 青少年会館 コンパス	0138-23-4188 011-584-7550 y- abe@sportpia. co.jp
116	紅葉ウォーク	2026/10/24 (土)	10:00～ 11:00	2回	紅葉の風景に親しみながら、約4キロのウォーキングを楽しみ、健康づくりについて考える。		北海道青少年会館コンパス 札幌市南区真駒内柏丘7丁目 8-1	2026/09/25 (金)から 2026/10/23 (金)	、：LINE	無料	株式会社 スポーツピ ア 北海道 青少年会館 コンパス	0138-23-4188 011-584-7550 y- abe@sportpia. co.jp
117	縄文人に挑戦！	2026/10/24 (土)	10:00～ 11:00	全1回	大人向けの縄文時代の技法による体験講座。	30名 (最 低 遂 行 人 数 41 名)	北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/09/25 (金)から 2026/10/23 (金) 定員になり 次第締切	FAXで、E メール で、： 申込みフォーム (https://forms.office.com/r/Xv6Junzwf6)	無料	公益財団法人 北海道埋 蔵文化財セ ンター	0138-23-4188 011-386-3238 mail@domaib un.or.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
118	紅葉ウォーク	2026/10/25 (日)	17:30～ 18:33	4回	紅葉の風景に親しみながら、約4キロのウォーキングを楽しみ、健康づくりについて考える。		北海道青少年会館コンパス 札幌市南区真駒内柏丘7丁目8-1	2026/09/25 (金)から 2026/10/24 (土)	電話で、FAXで、HPで、： 会場参加：電話、FAX又は持参で申込み、オンライン参加：HP「申込フォーム」から申込み	無料	株式会社 スポーツピア 北海道 青少年会館 コンパス	0138-23-4188 011-584-7550 y-abe@sportpia.co.jp
119	福祉レクリエーションのつどい「鮭の遡上を見よう」	2026/10/17 (土)	13:00～ 15:03	10回	JR琴似駅改札口10時集合。その後農試公園橋まで歩き、さけ科学館職員による鮭の遡上の説明を聞く。		琴似発寒川 農試公園橋付近 札幌市西区八軒5条9丁目農試公園橋付近	2026/10/01 (木)から 2026/10/16 (金)	、：LINEから	400円	札幌レクリエーション協会	0138-23-4188 011-694-0726
120	観察会「秋のありがとう観察会」	2026/11/01 (日) 2026年11月1日(日)	10:00～ 12:03	6回	日頃利用する野幌森林公園に感謝の意を込めて、遊歩道にあるゴミを拾いながら、木や草の実などを観察します	30名 (最低遂行人数42名)	野幌森林公園 自然ふれあい交流館 江別市西野幌685-1	2026/10/02 (金)から 2026/10/31 (土)	電話で、： ショートメール	無料	野幌森林公園 自然ふれあい交流館	0138-23-4188 011-388-7058 nfpvc@kaitaku.or.jp
121	「古代の頃の北海道 擦文文化・オホーツク文化」3「目梨泊遺跡からみたオホーツク文化」	2026/11/07 (土)	10:00～ 11:30 初回(6月3日)のみ 10:00～ 12:03	全2回	枝幸町目梨泊遺跡を調査し、地域文化の研究を続けている講師にこれまでの成果をお話いただきます。		北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/10/07 (水)から 2026/11/06 (金) 定員になり次第締切	電話で、FAXで、HPで	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	0138-23-4188 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp
122	こども考古学教室 親子ガラス玉づくり教室	2026/11/14 (土)	14:30～ 16:03	全2回	ガスバーナーを使ったガラス玉づくりに親子で挑戦する体験講座。		北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/10/14 (水)から 2026/11/13 (金) 定員になり次第締切	電話で、FAXで、HPで	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-204-5780 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
123	無料は本当にタダ？スマホ時代の見えないコストの話	2026/11/21 (土)	10:00～ 13:33	1回	日々当たり前のように使っている「無料」のサービスとの仕組みや付き合い方について解説します。	30名 (最低遂行人数43名)	北海道情報大学 札幌サテライト教室 札幌市中央区北3条西7丁目 緑苑ビル4階 (株)SCC札幌 オフィス内	2026/10/26 (月)から 2026/11/06 (金)	電話で、FAXで、HPで	500円	北海道情報大学	011-204-5780 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
124	人類最遠の探査機「ボイジャー」は今どこへ？	2026/11/25 (水)	14:30～ 16:33	1回	ボイジャー探査機の旅を入りに、その軌跡と託されたメッセージ、科学的成果をたどります。		北海道情報大学 札幌サテライト教室 札幌市中央区北3条西7丁目 緑苑ビル4階 (株)SCC札幌 オフィス内	2026/10/26 (月)から 2026/11/06 (金)	電話で、ショートメール	500円	北海道情報大学	011-204-5780 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
125	集まれ小学生！！ピカッとプログラミング講座	2026/11/28 (土)	10:30～ 12:30	1回	小学生のためのプログラミング講座です。小学校のプログラミング教育に関連した学校外での学習機会です。		北海道情報大学 校舎棟1号館2階 204教室 江別市西野幌59番2	2026/11/02 (月)から 2026/11/13 (金)	電話で、Eメールで、はがきで	無料	北海道情報大学	011-511-1885 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
126	もりの講演会「木製戦闘機キ106」	2026/12/05 (土) 2026/12/05 (土)	10:30～ 12:30	2回	太平洋戦争末期、江別の工場の木製戦闘機が作られた経緯や動員された人々などについてお話します。	30名 (最低遂行人数44名)	野幌森林公園 自然ふれあい交流館 江別市西野幌685-1	2026/11/06 (金)から 2026/12/04 (金)	電話で、FAXで、Eメールで	無料	野幌森林公園 自然ふれあい交流館	011-722-1168 011-388-7058 nfpvc@kaitaku.or.jp
127	電子音楽演習 ～コンピュータで音楽を作ろう！～	2026/12/05 (土)	10:30～ 17:04 途中に休憩時間を設けます。	全1回	DAWソフトウェアの基礎とツールの使い方、音楽の基礎知識を学習します。		北海道情報大学 松尾記念館1階 実習室3 江別市西野幌59番2	2026/11/09 (月)から 2026/11/20 (金)	電話で、Eメールで、HPで	3,000円	北海道情報大学	011-722-1168 011-384-0134 hiukouza@do-johodai.ac.jp
128	こども考古学教室 まいぶん遺跡探検隊（第3次）	2027/01/09 (土)	14:00～ 15:30	4回	昔の道具に触れる体験を中心に、つかう・つくる実験を行います。		北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/12/09 (水)から 2027/01/08 (金) 定員になり次第締切	電話で、FAXで	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-722-1168 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
129	こども考古学教室 まいぶん遺跡探検隊（第4次）	2027/01/16 (土)	14:00～ 15:30	10回	昔の道具に触れる体験を中心に、つかう・つくる実験を行います。	30名 (最低遂行人数45名)	北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/12/16 (水)から 2027/01/15 (金) 定員になり 次第締切	電話で、：受付時間：9:00～17:01（休館日を除く）	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-722-1168 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp
130	「古代の頃の北海道 擦文文化・オホーツク文化」4 「土器編年からみた擦文文化」	2027/01/30 (土)	14:00～ 17:04	6回	擦文土器について長年研究を続けている講師から、擦文文化期について解説していただきます。		北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2026/12/25 (金)から 2027/01/29 (金) 定員になり 次第締切	電話で、Eメールで	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-722-1168 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp
131	冬だべさ！	2027/01/30 (土)から 2027/01/31 (日)	10:00～ 16:04	全2回	冬ならではの体験を通して、ふるさとの自然の良さを知り、地元への愛着を深める。		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番地	2026/12/30 (水)から 2027/01/16 (土)	電話で、FAXで	未定	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル厚岸	011-722-1168 0153-52-1152 napal.akkeshi@gmail.com
132	観察会「冬の森の観察会」	2027/02/06 (土) 2027月2月6日(土)	10:00～ 16:00 12:00～ 13:04は 昼休憩	全2回	雪の上に見られる生きものたちのサインや姿、冬の森で見られる鳥たちを観察します。	30名 (最低遂行人数46名)	野幌森林公園 自然ふれあい交流館 江別市西野幌685-1	2027/01/07 (木)から 2027/02/05 (金)	電話で、FAXで	無料	野幌森林公園 自然ふれあい交流館	011-722-1168 011-388-7058 nfpvc@kaitaku.or.jp
133	観察会「森の中で春をさがそう」	2027/03/18 (木) 2027年3月18日(木)	10:00～ 11:34	1回	まだ雪深い季節ですが、木の芽吹きや鳥たちが春の訪れを感じさせてくれます。一緒に春を探しませんか。		野幌森林公園 自然ふれあい交流館 江別市西野幌685-1	2027/02/19 (金)から 2027/03/17 (水)	電話で、FAXで	無料	野幌森林公園 自然ふれあい交流館	011-722-1168 011-388-7058 nfpvc@kaitaku.or.jp
134	「比べてわかる道内の 竪穴群5」「標津竪穴群と北海道の竪穴住居跡群」	2027/03/20 (土)	09:30～ 11:34	1回	標津竪穴群について担当者として長年携わってきた講師から話をいただきます。		北海道立埋蔵文化財センター 研修室 江別市西野幌685-1	2027/02/19 (金)から 2027/03/19 (金) 定員になり 次第締切	電話で、FAXで	無料	公益財団法人北海道埋蔵文化財センター	011-722-1168 011-386-3238 mail@domaibun.or.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
135	大人のための『BUNKA アシストカレッジ』	2026/04/01 (水)から 2026/09/30 (水) 随時、水曜 日～金曜日 ※曜日自由 選択（予約 制）	14:00～ 15:04	1回	大人のためのオープンカレッジ。 受講生は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。	30名 (最 低遂 行人 数47 名)	北海道文化服装専門学校 札幌市豊平区豊平4条8丁目 1-7	開始日： 2026/04/01 (水) 随時募集	電話で、FAX で	6,000 円(税 込)入 学金 5,000 円	北海道文化 服装専門学 校	011-722-1168 011-811-0105
136	力を合わせてお料理し よう！パパとクッキング	2026/05/09 (土)	10:00～ 12:04	2回	小学生と父親等の交流、活動を通 じて親子の絆を深めるとともに男 女共同参画社会を推進しましょ う。		函館市女性センター 函館市東川町11-12	開始日： 2026/04/11 (土)	電話で、FAX で	材料費 1,600 円	函館市女性 センター	011-722-1168 0138-23-4189 info@hakodat e-josen.com
137	気にしすぎてしまうあな たへ 傷つきすぎない 考え方	2026/05/15 (金)から 2026/05/22 (金)	10:00～ 11:34	全1回	繊細な人が健やかに過ごすための 思考の癖や心の整え方を習得しま しょう。		函館市女性センター 函館市東川町11-12	開始日： 2026/04/17 (金)	電話で、FAX で	無料	函館市女性 センター	011-722-1168 0138-23-4189 info@hakodat e-josen.com
138	大人のクラフト体験教 室 スペインタイルに 挑戦！	2026/05/16 (土)	10:00～ 12:04	4回	素焼きのタイルに鮮やかな模様を 描くスペインタイルを通じ、暮ら しを彩るコースター作りを楽しみ ましょう。	30名 (最 低遂 行人 数48 名)	函館市女性センター 函館市東川町11-12	開始日： 2026/04/18 (土)	電話で、FAX で	材料費 1,500 円	函館市女性 センター	011-722-1168 0138-23-4189 info@hakodat e-josen.com
139	中学英語を思い出そ う！仕事帰りに覚える 日常英会話	2026/05/18 (月)から 2026/06/08 (月)	10:30～ 12:04	10回	中学英語をベースに、観光都市・ 函館の市民として役立つ日常英会 話を楽しく学び、交流の幅を広げ ましょう。		函館市女性センター 函館市東川町11-12	開始日： 2026/04/20 (月)	電話で、FAX で	無料	函館市女性 センター	011-722-1168 0138-23-4189 info@hakodat e-josen.com
140	就職のためのパソコン 講座 「PowerPoint」8 回コース	2026/06/05 (金)から 2026/07/24 (金)	10:00～ 12:04	6回	就職に有利なパソコンの基本技術 を、少人数制の丁寧な指導で着実 に身につけることを目的とした講 座です。		函館市女性センター 函館市東川町11-12	開始日： 2026/05/08 (金)	電話で、FAX で	教材費 2,400 円	函館市女性 センター	011-722-1168 0138-23-4189 info@hakodat e-josen.com

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
141	家計にやさしい！簡単・時短・節約レシピ	2026/06/30 (火)	10:00～ 11:34	全2回	安価な食材を活用し、短時間で作れる簡単レシピを学んで、日々の食卓に役立つ工夫を身につけましょう。	30名 (最低遂行人数49名)	函館市女性センター 函館市東川町11-12	開始日： 2026/06/02 (火)	電話で、FAXで、HPで	材料費 1,600 円	函館市女性センター	011-722-1168 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
142	からだの中から健康に薬膳料理教室	2026/07/07 (火)	13:30～ 15:04	全2回	家庭料理に薬膳の考え方を取り入れ、日々の不調を緩和しながら健康な身体づくりに役立てましょう。		函館市女性センター 函館市東川町11-12	開始日： 2026/06/09 (火)	電話で、FAXで、HPで	材料費 1,600 円	函館市女性センター	01374-5-2110 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
143	作って食べる楽しさを学ぼう 親子で楽しむ食育講座	2026/07/11 (土)	13:00～ 17:04	1回	親子と一緒に調理を体験し、協力して料理を作る楽しさを通じて「食べることの大切さ」を共に学びましょう。		函館市女性センター 函館市東川町11-12	開始日： 2026/06/12 (金)	電話で、FAXで、HPで	材料費 1,800 円	函館市女性センター	011-722-1168 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
144	はこだて国際科学祭 2026プレイベント 望遠鏡と偏光ステンドグラスを作ろう！	2026/08/04 (火)	10:00～ 11:30	1回	親子で「望遠鏡」と「偏光板のステンドグラス」を製作し、夏休みの自由研究に役立てましょう。	30名 (最低遂行人数50名)	函館市女性センター 函館市東川町11-12	開始日： 2026/07/07 (火)	電話で、FAXで、HPで	材料費 1,200 円	函館市女性センター	011-722-1168 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
145	お金の知識を深めよう ファイナンシャルプランナー予備校	2026/08/17 (月)から 2026/08/31 (月)	10:00～ 11:00	1回	ファイナンシャルプランナーに必要な基礎知識を学び、資産形成や家計管理に活かせる講座です。		函館市女性センター 函館市東川町11-12	開始日： 2026/07/17 (金)	電話で、FAXで、HPで	無料	函館市女性センター	011-722-1168 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
146	令和7年度第2回インターネット講座 小さな雪だるま～シマエナガの生態を学ぶ～	2026/01/14 (水)から 2028/03/31 (金) 配信中	10:00～ 11:00	2回	小さな雪だるま～シマエナガの生態を学ぶ～		※オンライン※ https://youtu.be/yQHyl0suBzQ	2026/04/01 (水)から 2026/05/01 (金)	電話で、FAXで、HPで	無料	道民カレッジ事務局	011-706-2388 (直通) 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
147	令和7年度第1回インターネット講座 スキージャンプはなぜ遠くまで飛ぶのか	2026/02/09 (月)から 2028/03/31 (金) 配信中	10:00～ 11:00	全1回	スキージャンプはなぜ遠くまで飛ぶのか？	30名 (最低遂行人数51名)	※オンライン※ https://youtu.be/_1CVnFM 19Ww	2026/04/01 (水)から 2026/05/01 (金)	電話で、FAXで、HPで	無料	道民カレッジ事務局	011-252-5740 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
148	令和7年度第3回インターネット講座 共生社会の学び	2026/03/26 (木)から 2028/03/31 (金) 配信中	10:00～ 11:00	4回	共生社会の実現に向け、違いを尊重し共に学ぶ3団体の実践を紹介		※オンライン※ https://youtu.be/_1CVnFM 19Ww	2026/04/01 (水)から 2026/05/18 (日)	電話で、FAXで、HPで	無料	道民カレッジ事務局	011-722-1168 011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
149	歯科衛生士・歯科技工士の仕事って？	2026/04/01 (水)から 2027/03/31 (水) 平日のみ (随時相談 ※要望により随時対応	17:30～ 18:34	10回	歯科衛生士・歯科技工士の仕事って？		札幌歯科学院専門学校 札幌市中央区南7条西10丁目 1034番地	2026/04/01 (水)から 2026/05/31 (土)	Eメールで、HPで、はがきで、：はがきの他、郵送可（申込期限までの到着とする）	応相談	札幌歯科学院専門学校	011-722-1168 011-511-1902 sds-info@dnet.or.jp
150	札幌東徳洲会病院医療公開講座（4月）	2026/04/08 (水)	13:00～ 15:04	6回	🧠心不全と上手に付き合うためには～心不全自己管理のすすめ～	30名 (最低遂行人数52名)	札幌東徳洲会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/04/01 (水)から 2026/06/14 (土)	電話で	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
151	札幌東徳洲会病院医療公開講座（4月）	2026/04/08 (水)	10:00～ 12:04	全2回	医療府軽減に役立つ！高額医療費制度 ～マイナンバーカードの活用について～		札幌東徳洲会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/04/01 (水)から 2026/06/20 (金)	電話で	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メル
152	札幌東徳州会病院医療 公開講座（4月）	2026/04/08 （水）	10:00～ 11:30 初回（6 月3日） のみ 10:00～ 12:04	全2回	エコー検査でわかる循環器疾患～ 動脈硬化を見つけよう～ 足の動 脈硬化編～		札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/04/01 （水）から 2026/07/23 （水）	：受講の申し 込み方法など は、下記担当 グループまで お問い合わせ ください。	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
153	札幌東徳州会病院医療 公開講座（4月）	2026/04/09 （木）	14:30～ 16:04	1回	☎急病への備え～もし今突然倒 れて、意思表示が難しくなったら ～	30名 （最 低遂 行人 数53 名）	西区民センター 2階大会議 室 札幌市西区琴似2条7丁目1-1	2026/04/01 （水）から 2026/09/23 （火）	電話でFAXで、 はがきで：来 校	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
154	札幌東徳州会病院医療 公開講座（4月）	2026/04/09 （木）	10:00～ 13:34	1回	あなたの耳は大丈夫？ ～耳寄り な耳の話～		西区民センター 2階大会議 室 札幌市西区琴似2条7丁目1-1	2026/04/06 （月）から 2026/05/09 （金）	申込方法の詳 細は担当グ ループにお問 い合わせくだ さい。	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
155	札幌東徳州会病院医療 公開講座（4月）	2026/04/09 （木）	14:30～ 16:34	1回	がんの最終診断はこうして決ま る！ ～臨床検査技師が支える病理の病 理の世界～		西区民センター 2階大会議 室 札幌市西区琴似2条7丁目1-1	2026/04/06 （月）から 2026/05/18 （日）	HPで、はが きで、：往復 はがき（「往 信」に受講希 望・氏名（ふ りがな）・郵 便番号・住 所・電話番 号・アルテピ	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
156	札幌東徳州会病院医療 公開講座（4月）	2026/04/10 （金）	10:30～ 12:30	2回	☎本当に怖い糖尿病性足潰瘍 ～形成外科医から糖尿病をお持ち の皆様へ～	30名 （最 低遂 行人 数54 名）	東区民センター 3階視聴覚 室 札幌市東区北11条東7丁目1- 1	2026/04/06 （月）から 2026/06/29 （日）	HPで、 https://hoku shokouza260 3.peatix.com/	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
157	札幌東徳州会病院医療 公開講座（4月）	2026/04/10 （金）	10:30～ 12:30	全1回	検診のすすめ～冠動脈CT・乳がん 検診・PET-CTについて～		東区民センター 3階視聴覚 室 札幌市東区北11条東7丁目1- 1	2026/04/06 （月）から 2026/06/31 （火）	HPで https://hoku shokouza261 4.peatix.com/	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	0155-65-4192 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
158	札幌東徳州会病院医療 公開講座（4月）	2026/04/10 （金）	10:30～ 17:05 途中で休 憩時間を 設けま す。	4回	薬の正しい飲み方・使い方		東区民センター 3階視聴覚 室 札幌市東区北11条東7丁目1- 1	2026/04/06 （月）から 2026/07/21 （月）	HPで、 https://hoku shokouza261 1.peatix.com/	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
159	札幌東徳州会病院医療 公開講座（4月）	2026/04/23 （木）	14:00～ 15:30	10回	🧴乾燥肌を予防しよう	30名 （最 低遂 行人 数55 名）	中央区民センター 2階集会 室 札幌市中央区南3条西11丁目	2026/04/06 （月）から 2026/07/30 （水）	HP： https://hoku shokouza260 6.peatix.com/	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
160	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/07 （木）	14:00～ 15:30	6回	🧴高血圧のハナシ		札幌東徳洲会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/04/06 （月）から 2026/08/18 （火）	HPで https://hoku shokouza260 5.peatix.com/ https://hok ushokouza2 607.peatix.c om/	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
161	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/07 （木）	14:00～ 17:05	全2回	切らずに治せる放射線治療～前立 腺がんについて～		札幌東徳洲会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/04/06 （月）から 2026/08/32 （月）	HPで、 https://hoku shokouza260 7.peatix.com/	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
162	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/08 （金）	10:00～ 16:05	全2回	脳ドックを受けよう ～MR画像でわかる脳卒中～	30名 （最低遂行人数56名）	札幌市東区民センター 3階 視聴覚室 札幌市東区北11条東7丁目1-1	2026/04/06 （月）から 2026/09/06 （日） https://hokushokouza2610.peatix.com/	HPで、 https://hokushokouza2610.peatix.com/	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
163	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/08 （金）	10:00～ 16:00 12:00～ 13:05は 昼休憩	1回	👴高齢化社会とフレイル		札幌市東区民センター 3階 視聴覚室 札幌市東区北11条東7丁目1-1	2026/04/06 （月）から 2026/09/06 （日） https://hokushokouza2507.peatix.com/	HPで、 https://hokushokouza2507.peatix.com/	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院	0155-65-4192 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
164	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/08 （金）	10:00～ 11:35	1回	胃がんリスク層別化検査って何？ABC検診で胃がんリスクチェック		札幌市東区民センター 3階 視聴覚室 札幌市東区北11条東7丁目1-1	2026/04/06 （月）から 2026/10/09 （木）	HPで https://hokushokouza2614.peatix.com/	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
165	Vibrant INOCHI（輝くいのち）を目指して！「障害福祉改革の軌跡」	2026/05/09 （土）	09:30～ 11:35	1回	Vibrant INOCHI（輝くいのち）を目指して！「障害福祉改革の軌跡」	30名 （最低遂行人数57名）	グランドメルキュールホテル 札幌大通公園 リージェントホール（旧：ロイトン札幌） 札幌市中央区北1条西11丁目1-1	2026/04/06 （月）から 2026/11/02 （日）	HPで https://hokushokouza2616.peatix.com/	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院	011-722-1168 011-723-5631 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
166	科学実験やってみ隊！	2026/05/09 （土）から 2026/05/10 （日）	14:00～ 15:05	2回	科学実験や理科にまつわる体験活動に取り組み、驚きと発見にあふれた2日間です		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657-15	2026/04/08 （水）から 2026/05/17 （土）	HPで、 https://hokushokouza2613.peatix.com/	小学生 4,000 円、保 護者 5,500 円など	北海道立青少年体験活動支援施設 ネイパル森	011-722-1168 01374-5-2118 nakama@napal-mori.org

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
167	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/11（月）	10:00～12:05	全1回	👂まぶたのお話～眼瞼下垂症と内反症について		札幌東徳州会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目3-1	2026/04/08（水）から 2026/07/26（土）	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
168	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/11（月）	10:00～11:35	4回	体に優しい放射線治療～仕事をしながら治療できます～	30名（最低遂行人数58名）	札幌東徳州会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目3-1	2026/04/08（水）から 2026/08/23（土）	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
169	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/11（月）	10:00～12:05	10回	心臓が動くメカニズム！ ～ペースメーカー（除細動器付き）って何??～		札幌東徳州会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目3-1	2026/04/08（水）から 2026/09/13（土）	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
170	ロシアと中東	2026/05/11（月）から 2026/06/01（月） 毎週月曜・金曜	10:30～12:05	6回	本講座では、大国ではなく地域の視座からロシアと中東の戦争と平和について考えます。		オンライン（zoom）	2026/04/09（木）から 2026/04/29（火） 詳細は本学ホームページでご確認ください。	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、はがきで、直接会場で	無料	スラブ・ユーラシア研究センター	080-1886-1512 011-706-4952 jimui@slav.hokudai.ac.jp
171	アンガーマネジメント講座（初心者編）	2026/05/12（火）	10:00～12:05	全2回	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。	30名（最低遂行人数59名）	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番地sapporo55ビル5階	2026/04/09（木）から 2026/05/18（日）	電話で、：Googleフォーム (https://forms.gle/47Afttsfnkx4qBtB8)	1回 3,300円	キャリアバンク札幌スキルアップセンター	011-722-1168 011-207-6541 nlp@cb-school.com

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
172	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/12 （火）	10:00～ 11:35	全2回	🗣️心不全の病態と予防について		札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/04/09 （木）から 2026/08/23 （土）	電話で、： グーグル フォーム （ https://forms.gle/EFxjz6LssrR3gAaQ11 ）	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
173	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/12 （火）	13:30～ 15:05	1回	NO！卒中 ～大切な人が脳卒中 で倒れないために～		札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/04/09 （木）から 2026/09/24 （水） 詳細は本学 ホームページで ご確認ください。	電話で、：グー グルフォーム （ https://forms.gle/hP2ZvMyUwAJFtsy19 ）	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
174	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/12 （火）	13:00～ 17:05	1回	鼻のトラブルありませんか？ ～ 鼻の病気とその治療～	30名 （最 低遂 行人 数60 名）	札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/04/09 （木）から 2026/10/07 （水） 申込期日： 各開催日の2 週間前	電話で、、： グーグル フォームで （ https://forms.gle/gbWCgjTnEUvjYpqV9 ）	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
175	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/13 （水）	10:00～ 11:30	1回	🗣️帯状疱疹について		札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/04/09 （木）から 2026/10/19 （日）	電話で ：グーグル フォームで （ https://forms.gle/hofqF9dyon2bA9B58 ）	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
176	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/13 （水）	10:00～ 11:00	2回	終活のためのヒント ～自分が望む終末期医療を考える～		札幌東徳州会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目3-1	2026/04/09 （木）から 2027/01/11 （日）	電話で、 、グーグル フォームで （ https://forms.gle/6MLJBA6S26UErRm78 ）	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
177	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/13 （水）	10:00～ 11:00	全1回	エコー検査でわかる循環器疾患～動脈硬化を見つけよう～ 頸動脈プラーク編	30名 （最低遂行人数61名）	札幌東徳州会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目3-1	2026/04/10 （金）から 2026/04/19 （土）	電話で、 グーグル フォームで （ https://forms.gle/6MLJBA6S26UErRm78 ）	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
178	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/14 （木）	10:00～ 11:00	4回	👂 本当に怖い糖尿病性足潰瘍～形成外科医から糖尿病をお持ちの皆様へ～		札幌市北区民センター 2階講義室 札幌市北区北25条西6丁目1-1	2026/04/10 （金）から 2026/05/14 （水）	：ネイパル北見公式LINE	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
179	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/14 （木）	10:00～ 11:00	10回	見えづらいってメガネのせい？		札幌市北区民センター 2階講義室 札幌市北区北25条西6丁目1-1	2026/04/13 （月）から 2026/04/23 （水）	電話で、FAXで、Eメールで、HPで、：かえる2・7の11階まなびの広場カウンターでも受付しています。	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
180	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/14 （木）	17:30～ 18:35	6回	医療費軽減に役立つ！高額療養費制度～マイナンバーカードの活用について～	30名 （最低遂行人数62名）	札幌市北区民センター 2階講義室 札幌市北区北25条西6丁目1-1	2026/04/14 （火）から 2026/07/22 （火）	LINEから	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-252-5740 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
181	帯広市民大学講座 第3集 お金のルールが変わった！～お金の世界の新常識～	2026/05/15 (金)	13:00～ 15:05	全2回	帯広市民大学講座 第3集 お金のルールが変わった！～お金の世界の新常識～		とかちプラザ4階 講習室 403 帯広市西4条南13丁目1番地	2026/04/17 (金)から 2026/05/16 (金)	電話で、FAXで、Eメールで、HPで	無料	帯広市教育委員会	011-722-1168 0155-23-6142 social_educate@city.obihiro.hokkaido.jp
182	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/15 (金)	10:00～ 12:05	全2回	寝ているだけではダメですか？～睡眠のはなし～		札幌もいわ徳洲会病院 リハビリ室 札幌市中央区南23条西15丁目1-30	2026/04/20 (月)から 2026/05/02 (金)	電話で、：受付時間 4月9:30～16:30、5月9:00～17:02（休館日を除く）	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
183	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/15 (金)	10:00～ 11:30 初回（6月3日）のみ 10:00～ 12:05	1回	検査値のみかた 正常値・異常値って何？～検査値の読み方の基本について～	30名（最低遂行人数63名）	札幌もいわ徳洲会病院 リハビリ室 札幌市中央区南23条西15丁目1-30	2026/04/23 (木)から 2026/05/23 (金) 定員になり次第締切	Eメールで、HPで、はがきで、：はがきの他、郵送可（申込期限までの到着とする）	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashitokushukai.or.jp
184	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/18 (月)	14:30～ 16:05	1回	🗣️アナフィラキシーのお話 ～正しい対処方法をみにつけよう～		札幌市北区民センター 2階 講義室 札幌市北区北25条西6丁目1-1	2026/04/25 (土)から 2026/05/17 (土)	電話で	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashitokushukai.or.jp
185	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/18 (月)	10:00～ 13:35	1回	むし歯だけじゃない！お口のこわい病気 ～口内炎・口腔がんなど～		札幌市北区民センター 2階 講義室 札幌市北区北25条西6丁目1-1	2026/04/25 (土)から 2026/05/18 (月)申し込み締め切りは、開催日前日11時まで。（定員に達し次第、締め切りとなります）	：ネイパル北見公式LINE	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp


No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
186	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/18 （月）	14:30～ 16:35	2回	認知症を予防しよう！	30名 （最 低遂 行人 数64 名）	札幌市北区民センター 2階 講義室 札幌市北区北25条西6丁目1- 1	2026/04/25 （土）から 2026/05/26 （火） 開催日前日 10:01まで （※定員に 達し次第、 受付を終了	HPで、： https://www. jobcafe- h.jp/event/	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
187	帯広市民大学講座 第4 集 【消費者講座】 キャッシュレス決済の きほん ～スマートに 使うために～	2026/05/19 （火）	10:30～ 12:30	全1回	帯広市民大学講座 第4集 【消 費者講座】キャッシュレス決済の きほん ～スマートに使うために ～		とちプラザ2階 視聴覚室 帯広市西4条南13丁目1番地	2026/04/27 （月）から 2026/05/16 （金）	HPで、： https://www. jobcafe- h.jp/event/	無料	帯広市教育 委員会	0155-65-4192 0155-23-6142 social_educat e@city.obihiro .hokkaido.jp
188	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/19 （火）	10:30～ 12:30	4回	腸脱腸（そけいヘルニア）のお 話		札幌市東区民センター 3階 講義室 札幌市東区北11条東7丁目1- 1	2026/04/28 （火）から 2026/05/10 （土）	FAXで、E メールで、 HPで、、： 往復はがき で、Google フォームで	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
189	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/19 （火）	10:30～ 17:06 途中に休 憩時間を 設けま す。	10回	転ばない足腰に！～100歳まで骨 折知らず～	30名 （最 低遂 行人 数65 名）	札幌市東区民センター 3階 講義室 札幌市東区北11条東7丁目1- 1	2026/04/30 （木）から 2026/05/14 （木） 最終日は18 時まで	、：LINE	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
190	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/19 （火）	14:00～ 15:30	6回	検診結果の取説 ～上手な検診の 受け方と検診結果の活かし方～		札幌市東区民センター 3階 講義室 札幌市東区北11条東7丁目1- 1	2026/04/30 （木）から 2026/05/15 （金） 9時01分～	FAXで、E メール で、、：申込 みフォーム （ https://for ms.office.co m/r/Xv6Junz wf7 ）	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shitokushukai .or.lp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
191	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/20 （水）	14:00～ 15:30	全2回	🗣️ 認知症の症状と家庭での対応		札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/04/30 （木）から 2026/05/17 （土）	電話で、FAX で、HP で、：会場参 加：電話、 FAX又は持参 で申込み、オ ンライン参 加：HP「申 込フォーム」	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
192	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/20 （水）	14:00～ 17:06	全2回	正しいブラッシング法について～ むし歯と歯周病～	30名 （最 低遂 行人 数66 名）	札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/01 （金）から 2026/05/18 （日）	、：LINEから	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
193	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/20 （水）	10:00～ 16:06	1回	エコー検査でわかる循環器疾患～ 動脈硬化を見つけよう～ 腎臓・ 高血圧編		札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/01 （金）から 2026/05/22 （金）	電話で、、： ショートメー ル	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
194	北の歴史塾 「十勝の 畑作発展に尽くすー川崎 志満・朝日昇・奥村 喜十郎」	2026/05/21 （木）	10:00～ 16:00 12:00～ 13:06は 昼休憩	1回	「十勝の畑作発展に尽くすー川崎 志満・朝日昇・奥村喜十郎」		かでの2・7ビル 730研修室 札幌市中央区北2条西7丁目	2026/05/01 （金）から 2026/05/22 （金）	電話で、FAX で、HPで	1,200 円（資 料代含 む）	北の歴史塾 森山 祐吾	011-722-1168
195	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/21 （木）	10:00～ 11:36	1回	🗣️ 受けていますか、がん検診 ～ がんを防ぐには？～	30名 （最 低遂 行人 数67	札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/01 （金）から 2026/05/29 （金）	電話で、FAX で、HPで	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-722-5116 kouhou@higa shitokushukai .or.lp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
196	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/21 （木）	09:30～ 11:36	2回	尿で何がわかるの？ ～尿検査でわかること～		札幌東徳洲会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/01 （金）から 2026/05/32 （日）	電話で、FAX で、HPで	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-204-5780 011-722-5116 kouhou@higa shitokushukai .or.jp
197	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/21 （木）	14:00～ 15:06	全1回	B型肝炎のお話、C型肝炎のお話		札幌東徳洲会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/01 （金）から 2026/06/01 （月） 定員13 名、先着順 で締め切り	電話で、 ショートメー ル	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	080-1886- 1512 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
198	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/22 （金）	10:00～ 12:06	4回	🦋痺れや痛みを我慢しないで～ 手や肘の神経障害について知って おきたいこと～	30名 （最 低遂 行人 数68 名）	札幌市白石区民センター 5 階視聴覚室 札幌市白石区南郷通1丁目南 8-1	2026/05/01 （金）から 2026/06/09 （月）	電話で、E メールで、は がきで	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-204-5780 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
199	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/22 （金）	10:00～ 11:36	10回	転倒後の『大丈夫』に潜む危険 ～痛みだけではわからない体の異 変と早期受診の大切さ		札幌市白石区民センター 5 階視聴覚室 札幌市白石区南郷通1丁目南 8-1	2026/05/04 （月）から 2026/05/25 （日）	電話で、FAX で、Eメール で	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	0155-65-4192 011-722-5116 kouhou@higa shitokushukai .or.jp
200	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/22 （金）	10:00～ 12:06	6回	薬の正しい飲み方・使い方		札幌市白石区民センター 5 階視聴覚室 札幌市白石区南郷通1丁目南 8-1	2026/05/05 （火）から 2026/05/22 （木）	電話で、E メールで、 HPで	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	011-204-5780 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
201	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/25 （月）	10:30～ 12:06	全2回	🗣️心臓を助ける小さな味方 ～ ペースメーカーのお話～	30名 （最 低遂 行人 数69 名）	札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/05 （火）から 2026/06/04 （水）	電話で、FAX で	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	080-1886- 1512 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
202	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/25 （月）	10:00～ 12:06	全2回	がん専門薬剤師が教える、最新の がん薬物療法Bとチーム医療		札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/06 （水）から 2026/06/05 （木）	電話で、：受 付時間：9:00 ～17:02（休 館日を除く）	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-204-5780 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
203	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/25 （月）	10:00～ 11:36	1回	熱中症から身を守る ～予防と対 策～		札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、E メールで	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	0155-65-4192 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
204	アンガーマネジメント 講座（怒りのタイプ診 断編）	2026/05/26 （火）	13:30～ 15:06	1回	ストレスゼロの毎日を目指して、 更にスキルを学んでいきます。	30名 （最 低遂 行人 数70 名）	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ビル5階	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	1回 3,300 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
205	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/26 （火）	13:00～ 17:06	1回	🗣️急病への備え ～もし今突然 倒れて、意思表示が難しくなっ たら～		札幌市北区民センター 3階 講義室 札幌市北区北25条西6丁目1- 1	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	0155-65-4192 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
206	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/26 （火）	10:00～ 11:30	2回	認知症について ～軽度認知障害 と人生会議のすすめ～		札幌市北区民センター 3階 講義室 札幌市北区北25条西6丁目1- 1	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	080-1886- 1512 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
207	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/26 （火）	10:00～ 11:00	全1回	老後の住まいの選択肢 ～安心し て暮らせる高齢者施設選びについ て～	30名 （最 低遂 行人 数71 名）	札幌市北区民センター 3階 講義室 札幌市北区北25条西6丁目1- 1	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	080-1886- 1512 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
208	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/27 （水）	10:00～ 11:00	4回	🗿心不全と上手に付き合うため には ～心不全自己管理のすすめ ～		札幌東徳洲会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	0155-65-4192 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
209	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/27 （水）	10:00～ 11:00	10回	ここまで出来る！カテーテルでの 心臓弁膜症治療		札幌東徳洲会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳洲会病 院	080-1886- 1512 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
210	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/27 （水）	10:00～ 11:00	6回	エコー検査でわかる循環器疾患～ 動脈硬化を見つけよう～ 足の動 脈硬化編	30名 （最 低遂 行人 数72 名）	札幌東徳州会病院 センター ホール 札幌市東区北33条東14丁目 3-1	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-204-5780 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
211	帯広市民大学講座 第5 集 ピラティスで人生 100年時代を自分の足で 歩み続けよう！	2026/05/28 （木）	17:30～ 18:36	全2回	帯広市民大学講座 第5集 ピラ ティスで人生100年時代を自分の 足で歩み続けよう！		とがちプラザ3階 和室301・ 302 帯広市西4条南13丁目1番地	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	無料	帯広市教育 委員会	080-1886- 1512 0155-23-6142 social_educat e@city.obihiro .hokkaido.jp
212	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/28 （木）	13:00～ 15:06	全2回	 脂肪肝のお話		札幌市豊平区民センター 2 階視聴覚室 札幌市豊平区平岸6条10丁目 1-1	2026/05/07 （木）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAX で	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-204-5780 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
213	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/28 （木）	10:00～ 12:06	1回	音声障害 ～「声が出ない」原因 と治療～	30名 （最 低遂 行人 数73 名）	札幌市豊平区民センター 2 階視聴覚室 札幌市豊平区平岸6条10丁目 1-1	2026/05/07 （木）から 2026/06/06 （金） 定員に達す るまで	電話で、FAX で	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-252-5740 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp
214	札幌東徳州会病院医療 公開講座（5月）	2026/05/28 （木）	10:00～ 11:30 初回（6 月3日） のみ 10:00～ 12:06	1回	手術とお薬の関係 ～安全に手術 を受けるために～		札幌市豊平区民センター 2 階視聴覚室 札幌市豊平区平岸6条10丁目 1-1	2026/05/07 （木）から 2026/07/03 （金） 定員に達す るまで	電話で、FAX で、HPで	無料	医療法人徳 洲会 札幌 東徳州会病 院	011-252-5740 011-722-5116 kouhou@higa shi- tokushukai.or. lp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
215	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/29 （金）	14:30～ 16:06	1回	尿で何がわかるの？ ～尿検査でわかること～		札幌東徳州会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目3-1	2026/05/07 （木）から 2026/07/10 （金） 定員に達するまで	電話で、FAXで、HPで	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-252-5740 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
216	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/29 （金）	10:00～ 13:36	2回	巻き爪と陥入爪 ～巻き爪のワイヤー治療を中心に～	30名 （最低遂行人数74名）	札幌東徳州会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目3-1	2026/05/07 （木）から 2026/07/10 （金） 定員に達するまで	電話で、FAXで、HPで	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-252-5740 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
217	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/29 （金）	14:30～ 16:36	全1回	おなかを大きく切らない手術って？ 腹腔鏡手術のおはなし		札幌東徳州会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目3-1	2026/05/07 （木）から 2026/07/10 （金） 定員に達するまで	電話で、FAXで、HPで	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-252-5740 011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
218	札幌東徳州会病院医療公開講座（5月）	2026/05/29 （金）	10:30～ 12:30	4回	化学療法って何？ ～抗がん剤のおはなし～		札幌東徳州会病院 センターホール 札幌市東区北33条東14丁目3-1	2026/05/07 （木）から 2026/07/10 （金） 定員に達するまで	電話で、FAXで、HPで	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-5116 kouhou@higashi-tokushukai.or.jp
219	2026年度北海道考古学会研究大会「進化する北海道考古学 ―最新研究と未来への展望―」	2026/05/30 （土）	10:30～ 12:30	10回	研究の最前線での課題と成果について、その驚きと知的興奮を共有しながら、北海道考古学の未来を展望する。	30名 （最低遂行人数75名）	北海道大学 札幌市北区 北10条西7丁目 北海道大学 人文・社会科学総合教育研究棟文系6番教室	2026/05/08 （金）から 2026/05/15 （金）	電話で、FAXで、HPで	なし	北海道考古学会	hokkaidokougakkai@yahoo.co.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
220	道民カレッジ・まなび カフェinわっかない (1)	2026/06/02 (火)	10:30～ 17:07 途中に休憩時間を 設けます。	6回	気軽に行けて暮らしが少し便利になる学びの場。小学校～中学校程度の教科学習、どなたでも参加できます。		生涯学習総合支援センター (風～るわっかない) 稚内市富岡1丁目1-2	2026/05/08 (金)から 2026/05/15 (金)	電話で、FAX で、HPで	無料	道民カレッジ事務局	011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
221	北海道史を学ぶ会 はじめから学び直す北海道史（下）－明治維新から現在まで	2026/06/03 (水)	14:00～ 15:30	全2回	北海道の誕生と開拓使の設置ほか		かでの2・7ビル 750会議室 札幌市中央区北2条西7丁目	2026/05/15 (金)から 2026/06/13 (金)	電話で、FAX で、HPで	1,200 円（資料代含む）	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	
222	道民カレッジ・まなび カフェinわっかない (2)	2026/06/03 (水)	14:00～ 15:30	全2回	気軽に行けて暮らしが少し便利になる学びの場。小学校～中学校程度の教科学習、どなたでも参加できます。	30名 (最低 遂行人 数76 名)	生涯学習総合支援センター (風～るわっかない) 稚内市富岡1丁目1-2	2026/05/21 (木)から 2026/06/05 (金) 9時01分～	Eメールで、 HPで、はが きで、：はが きの他、郵送 可（申込期限 までの到着と する）	無料	道民カレッジ事務局	011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
223	帯広市民大学講座 第6集 【文学館出前講座】北海道映画史はじめのはじめ－「ナイヤガラ滝」「化学実験室のエジソン」－こんな映像が人々を驚かせた	2026/06/04 (木)	14:00～ 17:07	1回	帯広市民大学講座 第6集 【文学館出前講座】北海道映画史はじめのはじめ		とちちプラザ2階 視聴覚室 帯広市西4条南13丁目1番地	2026/06/01 (月)から 2026/06/12 (金)	電話で	無料	帯広市教育委員会	0155-23-6142 social_educate@city.obihiro.hokkaido.jp
224	道民カレッジ・まなび カフェinわっかない (3)	2026/06/04 (木)	10:00～ 16:07	1回	気軽に行けて暮らしが少し便利になる学びの場。小学校～中学校程度の教科学習、どなたでも参加できます。		生涯学習総合支援センター (風～るわっかない) 稚内市富岡1丁目1-2	2026/06/01 (月)から 2026/06/12 (金)	電話で	無料	道民カレッジ事務局	011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
225	北海道史を学ぶ会 はじめから学び直す北海道史（下）－明治維新から現在まで	2026/06/10 (水)	10:00～ 16:00 12:00～ 13:07は 昼休憩	1回	屯田兵設置の背景、北海道旧土人保護法の制定、移住民保護政策	30名 (最低遂行人数77名)	かでの2・7ビル 750会議室 札幌市中央区北2条西7丁目	2026/06/01 (月)から 2026/06/14 (土)	: 受講の申し込み方法などは、下記担当グループまでお問い合わせください。	1,200円（資料代含む）	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	
226	道民カレッジ・まなびカフェinゆうぱり（1）	2026/06/12 (金)	10:00～ 11:37	2回	気軽に行けて暮らしが少し便利になる学びの場。小学校～中学校程度の教科学習、どなたでも参加できます。		夕張市拠点複合施設りすた 夕張市南清水沢4丁目48-12	2026/06/01 (月)から 2026/07/08 (火)	電話でFAXで、はがきで：来校	無料	道民カレッジ事務局	011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
227	帯広市民大学講座 第7集 【講演会&トークショー】森のチカラ、絵本のチカラ	2026/06/13 (土)	09:30～ 11:37	全1回	帯広市民大学講座 第7集 【講演会&トークショー】森のチカラ、絵本のチカラ		帯広の森・はぐくーむ 帯広市南町南9線49番地1	2026/06/08 (月)から 2026/06/20 (金)	申込方法の詳細は担当グループにお問い合わせください。	無料	帯広市教育委員会	0155-23-6142 social_educate@city.obihiro.hokkaido.jp
228	アンガーマネジメント講座（初心者編）	2026/06/16 (火)	14:00～ 15:07	4回	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。	30名 (最低遂行人数78名)	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番地sapporo55ビル5階	2026/06/08 (月)から 2026/07/18 (金)	HPで、はがきで、：往復はがき（「往信」に受講希望・氏名（ふりがな）・郵便番号・住所・電話番号・アルテピ	1回 3,300円	キャリアバンク札幌スキルアップセンター	011-207-6541 nlp@cb-school.com
229	帯広市民大学講座 第8集 【消費者講座】地域で防ぐ消費者被害～高齢者の被害をみんなで守る～	2026/06/16 (火)	10:00～ 12:07	10回	帯広市民大学講座 第8集 【消費者講座】地域で防ぐ消費者被害～高齢者の被害をみんなで守る～		とがちプラザ2階 視聴覚室 帯広市西4条南13丁目1番地	2026/06/09 (火)から 2026/06/20 (金)	HPで、 https://hokushokouza2604.peatix.com/	無料	帯広市教育委員会	0155-23-6142 social_educate@city.obihiro.hokkaido.jp
230	北海道史を学ぶ会 はじめから学び直す北海道史（下）－明治維新から現在まで	2026/06/17 (水)	10:00～ 11:37	6回	集治監の開設、受刑者の収容実態、タコ部屋の過酷な実態ほか		かでの2・7ビル 750会議室 札幌市中央区北2条西7丁目	2026/06/10 (水)から 2026/07/09 (水)	HPで https://hokushokouza2615.peatix.com/	1,200円（資料代含む）	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
231	北の歴史塾 「薄命の小説家ー素木しづ、薄命の歌人ー中条ふみ」	2026/06/18 (木)	10:00～ 12:07	全2回	「薄命の小説家ー素木しづ、薄命の歌人ー中条ふみ」	30名 (最低遂行人数79名)	かでの2・7ビル 730研修室 札幌市中央区北2条西7丁目	2026/06/12 (金)から 2026/07/11 (金)	HPで、 : https://hokushokouza2612.peatix.com/	1,200円(資料代含む)	北の歴史塾 森山 祐吾	
232	帯広市民大学講座 特別講座 【帯広畜産大学連携】乳牛への肉牛受精卵移植：ウシの繁殖に関する研究と技術進歩が畜産業に与える影響	2026/06/22 (月)	10:30～ 12:07	全2回	帯広市民大学講座 特別講座 【帯広畜産大学連携】乳牛への肉牛受精卵移植		帯広市民文化ホール 大ホール 帯広市西5条南11丁目48番地2	2026/06/15 (月)から 2026/06/27 (金)	HP： https://hokushokouza2607.peatix.com/	無料	帯広市教育委員会	0155-23-6142 social_educate@city.obihiro.hokkaido.jp
233	北海道史を学ぶ会 はじめから学び直す北海道史（下）ー明治維新から現在まで	2026/06/24 (水)	10:00～ 12:07	1回	GHQの農地解放指令、戦後の北海道総合開発計画ほか		かでの2・7ビル 750会議室 札幌市中央区北2条西7丁目	2026/06/25 (木)から 2026/07/25 (金) 定員になり次第締切	HPで https://hokushokouza2606.peatix.com/	1,200円(資料代含む)	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	
234	道民カレッジ・まなびカフェinゆうばり（2）	2026/06/26 (金)	10:00～ 11:37	1回	気軽に行けて暮らしが少し便利になる学びの場。小学校～中学校程度の教科学習、どなたでも参加できます。	30名 (最低遂行人数80名)	夕張市拠点複合施設りすた 夕張市南清水沢4丁目48-12	2026/06/29 (月)から 2026/07/11 (金)	HPで、 https://hokushokouza2607.peatix.com/	無料	道民カレッジ事務局	011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
235	北海道史を学ぶ会 はじめから学び直す北海道史（下）ー明治維新から現在まで	2026/07/01 (水)	13:30～ 15:07	1回	戦後の歴代知事の道政、余話（北海道独立論ほか）		かでの2・7ビル 750会議室 札幌市中央区北2条西7丁目	2026/07/01 (水)から 2026/07/23 (水)	HPで、 https://hokushokouza2610.peatix.com/	1,200円(資料代含む)	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	

No.	講座名	開催期間	開催時間	回数	概要	定員	会場（住所）	申込期間	申込方法	受講料	問合せ先名称	TEL/FAX/メール
236	道民カレッジ・まなび カフェinゆうばり（3）	2026/07/10 （金）	13:00～ 17:07	2回	気軽に行けて暮らしが少し便利になる学びの場。小学校～中学校程度の教科学習、どなたでも参加できます。		夕張市拠点複合施設りすた 夕張市南清水沢4丁目48-12	2026/07/01 （水）から 2026/07/32 （金） 定員になり 次第締切	HPで、 https://hokushokouza2507.peatix.com/	無料	道民カレッジ事務局	011-281-6664 college@manabi.pref.hokkaido.jp
237	アンガーマネジメント 講座（初心者編）	2026/07/14 （火）	10:00～ 11:30	全1回	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。	30名 （最低 遂行人 数81名）	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 番地sapporo55ビル5階	2026/07/02 （木）から 2026/07/19 （土）	HPで https://hokushokouza2618.peatix.com/	1回 3,300 円	キャリアバンク札幌スキルアップ センター	011-207-6541 nlp@cb-school.com
238	アンガーマネジメント 講座（怒りのタイプ診断編）	2026/07/28 （火）	10:00～ 11:00	4回	ストレスゼロの毎日を目指して、更にスキルを学んでいきます。		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ビル5階	2026/07/06 （月）から 2026/07/18 （金）	HPで https://hokushokouza2620.peatix.com/	1回 3,300 円	キャリアバンク札幌スキルアップ センター	011-207-6541 nlp@cb-school.com
239	アンガーマネジメント 講座（初心者編）	2026/08/04 （火）	10:00～ 11:00	10回	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。		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 番地sapporo55ビル5階	2026/07/08 （水）から 2026/08/08 （金） 定員になり 次第締切	HPで、 https://hokushokouza2614.peatix.com/	1回 3,300 円	キャリアバンク札幌スキルアップ センター	011-207-6541 nlp@cb-school.com
240	アンガーマネジメント 講座（初心者編）	2026/09/08 （火）	10:00～ 11:00	6回	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。	30名 （最低 遂行人 数82名）	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 番地sapporo55ビル5階	2026/07/09 （木）から 2026/08/26 （火）	電話で、FAX で、Eメール で、HPで、 はがきで、直 接会場で	1回 3,300 円	キャリアバンク札幌スキルアップ センター	011-207-6541 nlp@cb-school.com
241	アンガーマネジメント 講座（怒りのタイプ診断編）	2026/09/29 （火）	10:00～ 11:00	全2回	ストレスゼロの毎日を目指して、更にスキルを学んでいきます。		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ビル5階	2026/07/09 （木）から 2026/09/03 （水）	電話で、FAX で、Eメール で、HPで、 はがきで、直 接会場で	1回 3,300 円	キャリアバンク札幌スキルアップ センター	011-207-6541 nlp@cb-school.com