

講座 情報 冊子

2026年
2月～3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	TEL/FAX/メール
1	北海道医療大学公開講座 がんを知る・がんと生きる	2月9日	10:30～ 12:00	全4回 (1～3 終了)	「がんを知る・がんを生きる」をテーマに、様々な視点から各分野の専門家が講演を行います。	40名	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		電話、その他：Googleフォーム	500円（お茶付）	北海道医療大学	0133-23-1129 nice@hoku-iryou-u.ac.jp
2	日本の唱歌と童謡について～秋・冬・春の歌を中心に～	春の歌: 2026年3月24日(火)	10:30～ 12:00	全3回 (1,2回 終了)	日本の唱歌と童謡について～秋・冬・春の歌を中心に～受付手続き_10:00	20名	札幌国際大学北海道札幌市清田区清田4条1丁目4-1	2026/03/16 (月)	電話、その他	春の歌: 1,000円	札幌国際大学 生涯学習センター	011-881-2410 t-center@ad.siu.ac.jp
3	大人のためのBUNKAアシストカレッジ	2025/10/01 (水)～ 2026/03/31 (火)	10:00～ 16:00	1ヵ月6 時間	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。 ※随時、水曜日～金曜日 ※曜日自由選択（予約制）	なし	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: 2025/10/01 (水) 随時募集	電話、FAX、Eメール、はがき、その他：来校	6時間 4,800円 (税込) 入 学金5,000 円	北海道文化 服装専門学 校	011-811-0101 011-811-0105
4	歯科衛生士・歯科技工士の仕事って？	2025/10/01 (水)～ 2026/03/31 (火)	10:30～ 17:00 1時間程度	全1回	歯科衛生士・歯科技工士の仕事って？ ※平日のみ（随時相談 ※要望により随時対応）	応相談	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		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
5	認知症予防運動講座	2025/10/09 (木)～ 2026/03/05 (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。	12名	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日: 2025/09/02 (火)	電話、その他：直接問い合わせ先へ	年会費 5,000円/ 受講料 2,000円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
6	海外旅行が10倍楽しくなる世界の歴史（欧米編）	2025/10/11 (土)～ 2026/03/14 (土)	13:00～ 14:00	毎月1 回第2 土曜日 (全6 回)	誰もが知っている歴史上の出来事を分かりやすく解説し学ぶ講座です。	6名	旭川市国際交流センター旭川市1条通り8丁目		電話	1回1500 円	豊幸樹作法会	0166-54-3885 0166-54-3885 satosho@s6.dion.ne.jp
7	海外旅行が10倍楽しくなる世界の歴史（アジア編）	2025/10/11 (土)～ 2026/03/14 (土)	14:30～ 15:30	毎月1 回第2 土曜日 (全6 回)	誰もが知っている歴史上の出来事を分かりやすく解説し学ぶ講座です。	6名	旭川市国際交流センター旭川市1条通り8丁目			1回1500 円	豊幸樹作法会	0166-54-3885 0166-54-3885 satosho@s6.dion.ne.jp
8	誰でも楽しめるポッチャ講座	2025/11/01 (土)～ 2026/02/28 (土)	10:30～ 12:00	8回	どなたでもできるポッチャを、ルールから覚え、頭で考えながら楽しむことを学びます。	12名	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日: 2025/09/02 (火)	電話、その他：直接問い合わせ先へ	年会費 5,000円/ 受講料 1,600円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
9	初心者のための旅行英会話講座	2025/12/04 (木)～ 2026/02/26 (木)	18:15～ 19:45	12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	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日: 2025/09/02 (火)	電話、その他：直接問い合わせ先へ	年会費 5,000円/ 受講料 2,400円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
10	おしゃれなハンドメイド講座	2025/12/17 (水)～ 2026/03/18 (水)	13:30～ 15:00	4回	世界にひとつだけのハンドメイド作品を作ることを学びます。	8名	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日: 2025/09/02 (火)	電話、その他：直接問い合わせ先へ	年会費 5,000円/ 受講料 5,300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	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	TEL/FAX/メール
11	おもてなし中国語講座	2025/12/26 (金)～ 2026/03/27 (金)	13:30～ 15:00	12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	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日： 2025/09/02 (火)	電話、その他：直接問い合わせ先へ	年会費 5,000円／ 受講料 2,400円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
12	脳トレ～おもしろ将棋入門講座	2026/01/10 (土)～ 2026/02/14 (土)	13:30～ 15:00	6回	初心者を対象とし、初歩から将棋の基本を楽しみながら学びます。	14名	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日： 2025/12/02 (火)	電話、その他：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
13	気軽にエアロビクス後期講座	2026/01/15 (木)～ 2026/03/25 (水) 3/12のみ木曜日	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	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日： 2025/12/02 (火)	電話、その他：直接問い合わせ先へ	年会費 5,000円／ 受講料 2,000円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
14	北海道における非正規日本語教師に関する実態調査（令和7年度札幌大学公開講座第1回）	2026/01/15 (木)～ 2026/03/31 (火) 配信中		全3回	北海道における非正規日本語教師に関する実態調査	なし (動画配信)	※オンライン※ https://www.sapporo-u.ac.jp/society/#sc04		その他：なし（動画配信）	無料	札幌大学	011-852-9168 011-856-8264 gakumu@ofc.sapporo-u.ac.jp
15	ヨガ入門後期講座	2026/01/17 (土)～ 2026/03/21 (土)	10:00～ 11:00	10回	普段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	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日： 2025/12/02 (火)	電話、その他：直接問い合わせ先へ	年会費 5,000円／ 受講料 2,000円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
16	大人のポップスと歌謡曲を歌って楽しもう！講座	2026/01/20 (火)～ 2026/03/17 (火)	10:30～ 11:30	5回	懐かしいポップスと歌謡曲をみんなで声を出して楽しく歌うことを学びます。	15名	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日： 2025/12/02 (火)	電話、その他：直接問い合わせ先へ	年会費 5,000円／ 受講料 1,000円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
17	帯広市民大学講座 第42集 The（座）俳句	2026/01/21 (水)～ 2026/02/04 (水)	18:30～ 20:00	3回	帯広市民大学講座 第42集 The（座）俳句	先着30名	とちかちプラザ4階 講習室402 帯広市西4条南13丁目1番地		電話、HP	500円	帯広市教育委員会	0155-65-4192 0155-23-6142 social_educate@city.obihiro.hokkaido.jp
18	アンガーマネジメント講座（怒りのタイプ診断編）	2026/01/27 (火)	18:30～ 20:00	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。	10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		電話、FAX、Eメール、HP	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
19	札幌東徳州会病院医療公開講座（1月）	2026/01/30 (金)	13:30	1回	【ビデオ講座】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～	あり	篠路コミュニティセンター2階会議室1札幌市北区篠路3条8丁目11-1		直接会場	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

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	TEL/FAX/メール
20	札幌東徳州会病院医療公開講座（1月）	2026/01/30 （金）	14:00	1回	脳ドックを受けよう～MR画像でわかる脳卒中～	あり	篠路コミュニティセンター 2階会議室1札幌市北区篠路3 条8丁目11-1		直接会場	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
21	札幌東徳州会病院医療公開講座（1月）	2026/01/30 （金）	15:00	1回	肝炎検査のキホン～血液でみる肝炎検査～	あり	篠路コミュニティセンター 2階会議室1札幌市北区篠路3 条8丁目11-1		直接会場	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
22	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/02 （月）	13:30	1回	【ビデオ講座】理想的なメガネってなに？	あり	豊平区民センター 3階第1・ 第2会議室札幌市豊平区平岸6 条10丁目1-1		直接会場	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
23	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/02 （月）	14:00	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	あり	豊平区民センター 3階第1・ 第2会議室札幌市豊平区平岸6 条10丁目1-1		直接会場	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
24	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/02 （月）	15:00	1回	検診のすすめ～冠動脈CT・乳がん検診・PET-CTについて～	あり	豊平区民センター 3階第1・ 第2会議室札幌市豊平区平岸6 条10丁目1-1		直接会場	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
25	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/03 （火）	13:30	1回	【ビデオ講座】まぶたのお話～眼瞼下垂症と内反証について～	あり	東区民センター別館 2階集 会室B札幌市東区北10条東7 丁目村川ビル		直接会場	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
26	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/03 （火）	14:00	1回	認知症の症状と家庭での対応	あり	東区民センター別館 2階集 会室B札幌市東区北10条東7 丁目村川ビル		直接会場	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
27	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/03 （火）	15:00	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	あり	東区民センター別館 2階集 会室B札幌市東区北10条東7 丁目村川ビル		直接会場	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
28	ゆったりストレッチ講座	2026/02/03 （火）～ 2026/02/24 （火）	13:30～ 14:15	4回	ストレッチなどを学び、体の疲れや凝りをほぐし、併せて、腰痛膝痛が改善される体操も学びます。	20名	滝川市中央児童センター滝川 市新町2丁目6番1号	開始日： 2025/12/02 （火）	電話、その他：問合せ 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
29	北海道史を学ぶ会 はじめから学び直す北海道史（上）－古代から江戸時代末期まで	2026/02/04 （水）	13:30～ 15:30	全5回	古代から近代までの全体像、コシャマインの戦い、松前藩の成立	30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		電話	1,200円 （資料代 含む）	北海道史を 学ぶ会 森 山 祐吾	080-1886-1512

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	TEL/FAX/メール
30	札幌東徳州会病院医療公開講座（40周年記念特別公開講座）	2026/02/04 (水)	14:00	1回	心に届く看護—変わら使命～高齢者社会を支える看護の力～	あり	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		直接会場	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
31	札幌東徳州会病院医療公開講座（40周年記念特別公開講座）	2026/02/04 (水)	15:00	1回	超高齢者社会と循環器疾患	あり	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		直接会場	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
32	想いを筆で伝える”伝筆”後期講座	2026/02/04 (水)～ 2026/03/04 (水)	18:15～ 19:45	2回	字を書くのが苦手な方でも、コツさえ覚えれば可愛くて暖かさが伝わるアートのような文字を学びます。	15名	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日： 2025/12/02 (火)	電話、その他：問合せ先へ	年会費 5,000円/ 受講料 1,400円	(一財)滝川生涯学習振興会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
33	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/05 (木)	13:30	1回	切らずに治せる放射線治療～前立腺がんについて～	あり	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		直接会場	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
34	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/05 (木)	13:30	1回	【ビデオ講座】心不全の話～息切れ、むくみで困っていませんか～	あり	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		直接会場	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
35	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/05 (木)	15:00	1回	薬の正しい飲み方・使い方	あり	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		直接会場	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
36	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/06 (金)	13:30	1回	本当にこわい！弁膜症の話	あり	札幌徳州会病院 8階講堂札幌市厚別区大谷地東1丁目1-1		直接会場	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
37	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/06 (金)	14:00	1回	白内障・緑内障・黄斑変性症について	あり	札幌徳州会病院 8階講堂札幌市厚別区大谷地東1丁目1-1		直接会場	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
38	アニメから考える 多様性ってなんだろう？	2026/02/06 (金)～ 2026/02/13 (金)	18:30～ 20:00	連続2回	アニメや漫画作品のキャラクターから、ジェンダーについて学び理解を深めましょう。	36名	函館市女性センター函館市東川町11-12	開始日： 2026/01/09 (金)	電話、HP、直接会場	無料	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
39	シニアライフのレクリエーション 「笑いヨガをしよう」	2026/02/07 (土)	13:30～ 15:30	1回	笑いヨガによる運動をすることで、心も体もリラックスする心地よさを味わう。	20名	社会福祉総合センター 3階第2会議室札幌市	2026/01/29 (木)～ 2026/02/05 (木)	電話、FAX	400円	札幌レクリエーション協会	090-1385-3385 011-694-0726

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	TEL/FAX/メール
40	連続講座 石狩大学博物 学部2	2026/02/07 (土)	13:00～ 15:00 受付は 12:30から	全2回	石狩研究の最新成果を紹介。石狩民俗 学・石狩海辺学	40名 (申込 順)	石狩市立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	2026/01/05 (月)～ 2026/02/06 (金)	電話	無料	いしかり砂 丘の風資料 館	0133-62-3711 0133-77-5011 bunkazaih@city.ish ikari.hokkaido.jp
41	海浜美化講演会 2026	2026/02/07 (土)	13:00～ 17:00	1回	演題「ブラックスモーカーの発見～深 海探査船のもたらしたこと～」講演者 土 屋 篁(たかむら)	60名	札幌エルプラザ 2階環境研 修室1.2札幌市北区北8条西3 丁目	2026/01/17 (土)～ 2026/02/06 (金)	電話、FAX、 Eメール、 HP、直接会 場、その 他：SNS	1000円	特定非営利 活動法人 北 海道海濱美 化をすすめ る會	090-2058-4453 011-215-8468 hamabika2001@gm ail.com
42	親子でネイパル～冬のアド ベンチャー～	2026/02/07 (土)～ 2026/02/08 (日)	10:30～ 11:45	1回	「雪の迷宮づくり」や「ナイトハイキ ング」、専門家に学ぶ「本格コーヒー の淹れ方講座」で楽しみましょう。※ 大人5,000円、小・中学生4,000円、大 学・高校3,800円、幼児（4歳以上） 2,800円、幼児（4歳未満）1,100円	30名程 度（12 家族程 度）	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		HP	大人5,000 円、小・ 中学生 4,000円、	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
43	チャレンジドネイパル～ ウィンターチャレンジ！～	2026/02/07 (土)～ 2026/02/08 (日) 日帰参加可		1回	自分のペースで様々な自然体験や体験 に取り組み、楽しさを味わうとともに 生活体験を通して社会性を育む。	保護者 含め20 名程度	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		その他：ネ イパル北見公 式LINE	小・中学 生2,800円 保護者 4,300円	北海道立青 少年体験活 動支援施設 ネイパル北 見	0152-54-2584 0152-54-2736 kitami@pony.ocn.n e.jp
44	観察会「冬の森の観察 会」	2026/02/08 (日) 2026月2月8日 (日)	10:00～ 12:30	1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。	なし	野幌森林公園 自然ふれあい 交流館江別市西野幌685-1	2026/01/09 (金)～ 2026/02/07 (土)	電話、その 他：受付時 間：9:30～ 16:30（休館 日を除く）	無料	野幌森林公 園 自然ふ れあい交流 館	011-386-5832 011-388-7058 nfpvc@kaitaku.or.j p
45	映像資料を用いた学習 DVDフォーラム「探検ロ マン世界遺産」第5回	2026/02/09 (月)	13:00～ 15:00	全6回	NHK世界遺産「古代ローマの栄光」 「ローマの拡大と滅亡」		かでの2・7 9階交流コー ナー札幌市中央区北2条西7丁 目		その他：事 務局ま	無料	めだかの学 校	011-612-0903 011-612-0903 hiro- walk823@kzf.biglo be.ne.jp
46	札幌東徳州会病院医療公 開講座（2月）	2026/02/09 (月)	13:30	1回	【ビデオ講座】高血圧のハナシ	あり	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		直接会場	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
47	札幌東徳州会病院医療公 開講座（2月）	2026/02/09 (月)	14:00	1回	腹部大動脈のお話 part2	あり	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		直接会場	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

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	TEL/FAX/メール
48	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/09 （月）	15:00	1回	鼻のトラブルありませんか？～鼻の病 気とその治療～	あり	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		直接会場	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
49	アンガーマネジメント講座 （初心者編）	2026/02/10 （火）	18:30～ 20:00	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。	10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		電話、FAX、 Eメール、 HP	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
50	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/10 （火）	13:30	1回	眼の老化 ～その先にある白内障・加 齢黄斑変性～	あり	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		直接会場	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
51	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/10 （火）	14:00	1回	痛くない大腸内視鏡検査～大腸カプ セル内視鏡～	あり	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		直接会場	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
52	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/10 （火）	15:00	1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 ～	あり	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		直接会場	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
53	北海道史を学ぶ会 はじ めから学び直す北海道史 （上）－古代から江戸時 代末期まで	2026/02/11 （水）	13:30～ 15:30	全5回	松前藩の蝦夷地経営方法、シャクシャ インの戦いほか	30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		電話	1,200円 （資料代 含む）	北海道史を 学ぶ会 森 山 祐吾	080-1886-1512
54	帯広市民大学講座 第44 集 【帯広大谷短期大学 連携】スポーツ栄養学 体づくりにおける食事の 役割	2026/02/12 （木）	10:00～ 11:30	1回	帯広市民大学講座 第44集 【帯広大 谷短期大学連携】スポーツ栄養学 体 づくりにおける食事の役割	先着20 名	帯広大谷短期大学附属図書館 音更町希望が丘3番地3		電話、HP	無料	帯広市教育 委員会	0155-65-4192 0155-23-6142 social_educate@cit y.obihiro.hokkaido.j p
55	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/12 （木）	14:00	1回	私の波形は正常？～心電図で分かる心 疾患～	あり	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		直接会場	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
56	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/12 （木）	13:30	1回	【ビデオ講座】脂肪肝についてのお話	あり	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		直接会場	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
57	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/12 （木）	15:00	1回	ジェネリック医薬品	あり	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		直接会場	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

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	TEL/FAX/メール
58	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/13 （金）	13:30	1回	【ビデオ講座】高齢化社会とフレイル	あり	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		直接会場	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
59	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/13 （金）	14:00	1回	心臓を助ける小さな味方～ペースメー カーのお話～	あり	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		直接会場	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
60	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/13 （金）	15:00	1回	がん専門薬剤師が教える、最新のがん 薬物療法とチーム医療	あり	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		直接会場	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
61	新・雪まみれ	2026/02/14 （土）～ 2026/02/15 （日）	13:30～ 13:35	1回	いざ日暮山へ！雪にまみれて豪快なト レッキング。弓矢体験や焚き火も行い ます。	小4年 ～中1 年40名 程度	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		HP	4,500円	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
62	帯広市民大学講座 第45 集 【男女共同参画講 座】 一歩踏み出す勇気～ 自己肯定感で広がる人生 とキャリア～	2026/02/17 （火）	18:30～ 20:00	1回	帯広市民大学講座 第45集【男女共同 参画講座】 一歩踏み出す勇気～自己 肯定感で広がる人生とキャリア～	先着40 名	帯広市役所10階 第5B会議 室帯広市西5条南7丁目1番地		電話、HP	無料	帯広市教育 委員会	0155-65-4192 0155-23-6142 social_educate@cit y.obihiro.hokkaido.j p
63	さっぽろ自然散歩2025秋 ～冬 2月	2026/02/17 （火）	10:00～ 12:00	月1回	ゆっくり散策しながら、植物や野鳥な ど季節の自然を観察し、親しんでみよ うという講座です。	20名	豊平公園北海道札幌市豊平区 豊平5条13丁目1		電話、FAX、 Eメール	1,000円	自然ウォッ キングセン ター	011-583-5208 011-583-5233 info@shizen-w.org
64	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/17 （火）	13:30	1回	【ビデオ講座】ここまで出来る！カ テーテルでの心臓弁膜症治療	あり	東区民センター別館 2階集 会室B札幌市東区北10条東7 丁目村川ビル		直接会場	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
65	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/17 （火）	14:00	1回	心不全ってどんな病気？	あり	東区民センター別館 2階集 会室B札幌市東区北10条東7 丁目村川ビル		直接会場	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
66	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/17 （火）	15:00	1回	大腸内視鏡をしませんか？～大腸検査 をすすめる理由～	あり	東区民センター別館 2階集 会室B札幌市東区北10条東7 丁目村川ビル		直接会場	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
67	第37回労文協リレー講座 （全6回）5回目 地球温 暖化の行き着く先	2026/02/18 （水）	18:00～ 20:00	1回	地球温暖化による大雨・洪水、熱波と 旱魃などの様々な異常現象を紹介し、 近未来の地球について考えます。	なし	北海道自治労会館及びオンラ イン講座（Zoom開催）札幌 市北区北6条西7丁目		電話、FAX、 Eメール、 HP、はが き、直接会 場、その 他：オンラ イン	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 011-261-0021 roubunyou@ace.o cn.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	TEL/FAX/メール
68	北海道史を学ぶ会 はじめから学び直す北海道史（上）－古代から江戸時代末期まで	2026/02/18 (水)	13:30～ 15:30	全5回	幕府の蝦夷地直轄経営、クナシリ・メナシの戦いほか	30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		電話	1,200円 (資料代 含む)	北海道史を 学ぶ会 森 山 祐吾	080-1886-1512
69	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/18 (水)	13:30	1回	【ビデオ講座】これも?! 身近に潜む 意外なアレルギー ～基礎知識と対策を含めて～	あり	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		直接会場	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
70	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/18 (水)	14:20	1回	正しいブラッシング法について～むし 歯と歯周病～	あり	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		直接会場	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
71	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/18 (水)	15:00	1回	エコー検査で分かる循環器疾患～動脈 硬化を見つけよう～足の動脈硬化編	あり	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		直接会場	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
72	北の歴史塾 「女子写真家－小田島安佐・児童教育67年－坂本ニーナ」	2026/02/19 (木)	13:30～ 15:30	全1回	「女子写真家－小田島安佐・児童教育 67年－坂本ニーナ」	63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		電話	1,200円 (資料代 含む)	北の歴史塾 森山 祐吾	080-1886-1512
73	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/19 (木)	13:30	1回	【ビデオ講座】尿で何がわかるの?～ 尿検査でわかること～	あり	北区民センター 2階料理室 札幌市北区北25条西6丁目1-1		直接会場	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
74	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/19 (木)	14:00	1回	白内障手術ってなに?	あり	北区民センター 2階料理室 札幌市北区北25条西6丁目1-1		直接会場	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
75	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/19 (木)	15:00	1回	災害時の健康を考えよう!～被災地で 起こる健康被害から身を守る～	あり	北区民センター 2階料理室 札幌市北区北25条西6丁目1-1		直接会場	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
76	楽しい”パステル切り絵”講座	2026/02/19 (木)～ 2026/03/12 (木)	13:30～ 15:30	2回	パステルと切り絵を融合したアート で、型を使って楽しく作品を作り上げ る手法を学びます。	6名	滝川市中央児童センター滝川 市新町2丁目6番1号	開始日: 2025/12/02 (火)	電話、その 他:直接問 い合わせ先 へ	年会費 5,000円/ 受講料 1,900円	(一財)滝川生 涯学習振興 会	0125-23-0294 0125-23-0292 livelearn@nifty.com
77	【WEBセミナー】自分らしく生きる仕事選び	2026/02/20 (金)	14:00～ 14:30	1回	自分らしく生きるための選択基準につ いて考えてみませんか?	40名	「zoom」web会議システム 使用 ※オンライン※	2026/01/26 (月)～ 2026/02/19 (木) 10:00まで (先着順)	HP、その 他: 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	011-209-4510 jcjsweb@jobcafe- h.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	TEL/FAX/メール
78	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/20 （金）	13:40	1回	【ビデオ講座】音声障害～「声が出ない」原因と治療～	あり	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		直接会場	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
79	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/20 （金）	14:30	1回	認知症を予防しよう！	あり	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		直接会場	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
80	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/20 （金）	15:00	1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	あり	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		直接会場	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
81	ハンターと一緒に ジビエ料理に挑戦！	2026/02/21 （土）	11:00～ 13:00	1回	栄養価が高く、タンパク質が豊富な鹿肉料理を体験し、ジビエの魅力を知りましょう。	12名	函館市女性センター函館市東川町11-12	開始日： 2026/01/23 （金）	電話、HP、 直接会場	材料費 1,500円	函館市女性センター	0138-23-4188 0138-23-4189 info@hakodate-josen.com
82	日本医療大学 生涯学習講座「金融リテラシー調査から見る金融知識と北海道の特徴」	2026/02/21 （土）	10:00～ 11:30	1回	日本医療大学 生涯学習講座「金融リテラシー調査から見る金融知識と北海道の特徴」	無し	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	2025/12/01 （月）～ 2026/02/21 （土）	電話、FAX、 Eメール、 HP、はがき、 直接会場	無料	日本医療大学	011-351-6100 011-351-6160 kouza@jhu.ac.jp
83	絵本の素晴らしさを広げるために 絵本を活用した読書推進活動の取り組み	2026/02/21 （土）	13:00～ 14:30	1回	絵本を通じて子どもの成長や読書活動を支える『認定絵本土』の可能性を探ります。	40名	北翔大学江別市文京台23番地	2026/01/22 （木）～ 2026/02/14 （土）	HP、その他： 大学HP 申込みサイトより	無料	北翔大学	011-387-3939 011-387-3746 kouzacen@hokusho-u.ac.jp
84	冬だべさ！	2026/02/21 （土）～ 2026/02/22 （日）			四季折々の体験を通して、ふるさとの自然の良さを知り、地元への愛着を深める。	30名程度	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		電話、その他： LINE		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 napal.akkeshi@gmail.com
85	サバイバル～極寒の災害時を生き抜く～	2026/02/21 （土）～ 2026/02/22 （日）		1回	冬季の災害等のいざという時に自分自身を守り他者を助ける力を培います。	30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の25		HP	2500円	北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル砂川	0125-53-2246 0125-53-3012 sunagawa@cocoa.ocn.ne.jp
86	笑顔をつなぐフォークダンス後期講座	2026/02/21 （土）～ 2026/03/21 （土）	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	滝川市中央児童センター滝川市新町2丁目6番1号	開始日： 2025/12/02 （火）	電話、その他： 直接問い合わせ先へ	年会費 5,000円/ 受講料 1,000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	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	TEL/FAX/メール
87	外部講師を招聘して学ぶ学習「健康寿命を伸ばそう！」第4回	2026/02/24 (火)	13:00～ 15:00	全5回	「バランスのとれた食事とは」		かでの2・7 9階交流コーナー札幌市中央区北2条西7丁目		その他：事務局ま	無料	めだかの学校	011-612-0903 011-612-0903 hiro-walk823@kzf.biglobe.ne.jp
88	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/24 (火)	13:30	1回	【ビデオ講座】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～	あり	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		直接会場	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashitokushukai.or.jp
89	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/24 (火)	14:00	1回	脳死下臓器提供について～人生会議の大切さ～	あり	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		直接会場	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashitokushukai.or.jp
90	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/24 (火)	15:00	1回	DMAT看護師が教える「正しい不安」と「間違った備え」	あり	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		直接会場	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashitokushukai.or.jp
91	北海道史を学ぶ会 はじめから学び直す北海道史（上）～古代から江戸時代末期まで	2026/02/25 (水)	13:30～ 15:30	全5回	交通迫る北の黒船、近藤重蔵のロシア対策ほか	30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		電話	1,200円 （資料代含む）	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	080-1886-1512
92	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/25 (水)	13:40	1回	【ビデオ講座】自分らしい人生を最期まで～人生会議を始めましょう～	あり	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		直接会場	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashitokushukai.or.jp
93	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/25 (水)	14:30	1回	最新の循環器治療	あり	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		直接会場	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashitokushukai.or.jp
94	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/25 (水)	15:00	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～虚血性心疾患編	あり	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		直接会場	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashitokushukai.or.jp
95	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/26 (木)	13:30	1回	【ビデオ講座】脱腸（そけいヘルニア）のお話	あり	北区民センター 1階集会室札幌市北区北25条西6丁目1-1		直接会場	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashitokushukai.or.jp
96	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/26 (木)	14:00	1回	あなたの耳は大丈夫？～耳寄りな耳の話～	あり	北区民センター 1階集会室札幌市北区北25条西6丁目1-1		直接会場	無料	医療法人徳洲会 札幌東徳州会病院	011-722-1168 011-722-5116 kouhou@higashitokushukai.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	TEL/FAX/メール
97	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/26 （木）	15:00	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～	あり	北区民センター 1階集会室 札幌市北区北25条西6丁目1-1		直接会場	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
98	【WEBセミナー】もう怖くない！電話対応がちょっと楽になる講座	2026/02/27 （金）	14:00～ 14:30	1回	すぐに役立つ基本の受け答えや好印象を与える電話対応についてお伝えします。	40名	「zoom」web会議システム使用 ※オンライン※	2026/01/26 （月）～ 2026/02/26 （木）前日10時 まで（先着順）	HP、その他： 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	011-209-4510 jcjsweb@jobcafe-h.jp
99	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/27 （金）	13:30	1回	【ビデオ講座】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～	あり	苗穂本町地区センター 2階集会室AB札幌市東区本町2条7丁目2-10		直接会場	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
100	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/27 （金）	14:00	1回	体に優しい放射線療法～仕事をしながら治療できます～	あり	苗穂本町地区センター 2階集会室AB札幌市東区本町2条7丁目2-10		直接会場	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
101	札幌東徳州会病院医療公開講座（2月）	2026/02/27 （金）	15:00	1回	検診結果の取説～上手な検診の受け止め方と検診結果の活かし方～	あり	苗穂本町地区センター 2階集会室AB札幌市東区本町2条7丁目2-10		直接会場	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
102	第8回 市民水泳教室 午前の部	2026/02/27 （金）～ 2026/03/27 （金）	10:30～ 12:00	5回	水泳初心者の方から、平泳ぎを希望する方までを指導いたします。	40名	函館市民プール函館市千代台町22-25	2026/02/10 （火）～ 2026/02/24 （火）	直接会場	受講料 2,500円 別途保険 料200円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
103	第8回 市民水泳教室 午後の部	2026/02/27 （金）～ 2026/03/27 （金）	18:30～ 20:00	5回	水泳初心者の方から、バタフライを希望する方までを指導いたします。	30名	函館市民プール函館市千代台町22-25	2026/02/10 （火）～ 2026/02/24 （火）	直接会場	受講料 2,500円 別途保険 料200円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
104	第8回 ウォータービクス教室	2026/02/27 （金）～ 2026/03/27 （金）	13:30～ 14:30	5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	函館市民プール函館市千代台町22-25	2026/02/10 （火）～ 2026/02/24 （火）	直接会場	受講料 2,700円 別途保険 料200円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
105	帯広市民大学講座 第46集 【帯広畜産大学連携】畜大自然観察会ちくさんぼ～スノーシューで冬の生き物の暮らしを調べよう～	2026/02/28 （土）	10:00～ 12:00	1回	畜大自然観察会ちくさんぼ～スノーシューで冬の生き物の暮らしを調べよう～	先着20名	帯広畜産大学帯広市稲田町西2線11		電話、HP	無料	帯広市教育委員会	0155-65-4192 0155-23-6142 social_educate@city.obihiro.hokkaido.jp
106	スノーシューで自然散歩 真駒内柏丘	2026/02/28 （土）	10:10～ 12:10	月1回	スノーシューを履いて冬の自然観察をします	15名	真駒内柏丘札幌市南区真駒内柏丘		電話、FAX、Eメール、直接会場	1,500円	自然ウォッチングセンター	011-583-5208 011-583-5233 info@shizen-w.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	TEL/FAX/メール
107	シニアライフのレクリエーション 「演歌体操をしよう」	2026/03/01 (日)	13:30～ 15:30	1回	懐メロや演歌などの歌を歌いながら体を動かす楽しさや手足を動かす手話や脳トレを行い、認知予防を図る。	20名	社会福祉総合センター 3階 第3会議室札幌市	2026/02/16 (月)～ 2026/02/27 (金)	電話、FAX	400円	札幌レクリエーション協会	090-1385-3385 011-694-0726
108	アンガーマネジメント講座 (初心者編)	2026/03/03 (火)	18:30～ 20:00	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。	10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		電話、FAX、 Eメール、 HP	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
109	札幌遠友リビングラボ建設・運営支援 「連続講座」 (8)	2026/03/03 (火)	13:30～ 15:30	1回	札幌市の公園・北大植物園・北大札幌キャンパスが生物多様性や市民のウェルビーイングに果たす多様な役割	40名	愛生館サロン札幌市中央区南 1条西5丁目8番地		直接会場	1,000円 (道民カレッジ生・学生は500円)	一般社団法人 新渡戸遠友リビングラボ	011-577-1441 011-241-1150 info@nitobe-enyu.org
110	北海道史を学ぶ会 はじめから学び直す北海道史 (上) -古代から江戸時代末期まで	2026/03/04 (水)	13:30～ 15:30	全5回	北方探検家たちの業績、樺太領有をめぐる日露戦争ほか	30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		電話	1,200円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	080-1886-1512
111	第8回 チャレンジコース	2026/03/04 (水)～ 2026/03/27 (金)	12:00～ 13:15	3回	背泳ぎ・クロールを25m程度泳げる方に4泳法の習得とレベルアップの指導をいたします。	45名	函館市民プール函館市千代台 町22-25	2026/02/13 (金)～ 2026/02/27 (金)	直接会場	受講料 1,500円 別途保険料120円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
112	第8回 水中ウォーキング教室 昼の部	2026/03/05 (木)～ 2026/03/26 (木)	12:00～ 13:15	3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	函館市民プール函館市千代台 町22-25	2026/02/12 (木)～ 2026/03/02 (月)	直接会場	受講料 1,500円 別途保険料120円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
113	第8回 ゆっくりゆっくり水泳教室	2026/03/05 (木)～ 2026/03/26 (木)	13:30～ 14:30	3回	水泳初心者の方に、水中での基本動作から背泳ぎ・クロールの初歩までをゆっくり指導いたします。	20名	函館市民プール函館市千代台 町22-25	2026/02/12 (木)～ 2026/03/02 (月)	直接会場	受講料 1,500円 別途保険料120円	函館市民プール	0138-52-7452 0138-52-7657 pool@zaidan-hakodate.com
114	比べてわかる道内の堅穴群4「東北地方の集落遺跡と北海道の堅穴住居跡群」	2026/03/07 (土)	13:30～ 15:30	1回	東北地方の集落遺跡について長年研究してきた講師から話をいただく。	80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	2026/02/06 (金)～ 2026/03/06 (金) 先着順	電話	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
115	文学のひととき第2回	2026/03/07 (土)	14:00～ 15:30	1回	演題：「朗読で綴る函館の文学 vol.20」 講師：朗読研究「雪の会」	30名	函館市文学館函館市末広町22 番5号	2026/02/01 (日)～ 2026/03/07 (土)	電話、FAX、 Eメール	料金500円 (ざいだん友の会400円)	函館市文学館	0138-22-9014 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	TEL/FAX/メール
116	映像資料を用いた学習 DVDフォーラム「探検ロ マン世界遺産」第6回	2026/03/10 (火)	13:00～ 15:00	全6回	「一度は訪れてみたい感動の世界遺産 ～アメリカ・アジア・アフリカ～」		かでの2・7 9階交流コー ナー札幌市中央区北2条西7丁 目		その他：事 務局ま	無料	めだかの学 校	011-612-0903 011-612-0903 hiro- walk823@kzf.biglo be.ne.jp
117	帯広市民大学講座 第47 集 【帯広大谷短期大学 連携】野菜がもぐもぐ食 べられるレシピ	2026/03/14 (土)	10:00～ 12:00	1回	帯広市民大学講座 第47集 【帯広大 谷短期大学連携】野菜がもぐもぐ食べ られるレシピ	先着12 名	帯広大谷短期大学 調理実習 室音更町希望が丘3番地3		電話、HP	500円（親 子で参加 の場合、 お子様の 分は無料）	帯広市教育 委員会	0155-65-4192 0155-23-6142 social_educate@cit y.obihiro.hokkaido.j p
118	「滝川と15年戦争」	2026/03/16 (月)	19:00～ 20:30	1回	・満州事変から終戦までの歴史解説 ・滝川と15年戦争	15名	北海道滝川高等学校滝川市緑 町4丁目5番77号		電話、その 他：先着15 名		北海道滝川 高等学校 (定時制課 程)	0125-23-1114 0125-23-1115 takikawa- t0@hokkaido- c.ed.jp
119	アンガーマネジメント講座 (怒りのタイプ診断編)	2026/03/17 (火)	18:30～ 20:00	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。	10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		電話、FAX、 Eメール、 HP	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
120	第37回労文協りレー講座 (全6回) 6回目 歩く哲 学者花崎皋平の魅力	2026/03/17 (火)	18:00～ 20:00	1回	生きる場の思索家・作家としてしな やかにまたしぶとく権力への不服従を 貫いてきた花崎皋平の思想を探る。	なし	北海道自治労会館及びオンラ イン講座（Zoom開催）札幌 市北区北6条西7丁目		電話、FAX、 Eメール、 HP、はが き、直接会 場、その 他：オンラ イン	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 011-261-0021 roubunyou@ace.o cn.ne.jp
121	シニア勉強会「健康寿命 をのばすために知っておき たいセミナー 身体の痛 みを軽減する今どきのトレ ンド」	2026/03/17 (火)	10:00～ 12:00	1回	健康寿命をのばし、介護予防につなげ るためのポイントをお伝えします。	80名	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	2025/12/22 (月)～ 2026/03/16 (月)	電話、Eメー ル、HP、そ の他：特設 専用電話 050-5052- 1733（自動 応答）	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	011-700-9070 011-700-9075 souzoku.s@warm- heart.biz
122	帯広市民大学講座 第48 集 【大塚製薬出前講 座】食について考える～ いま見直したい食習慣～	2026/03/17 (火)	14:30～ 16:00	1回	帯広市民大学講座 第48集 【大塚製 薬出前講座】食について考える～いま 見直したい食習慣～	先着50 名	とちプラザ2階 視聴覚室 帯広市西4条南13丁目1番地		電話、HP	無料	帯広市教育 委員会	0155-65-4192 0155-23-6142 social_educate@cit y.obihiro.hokkaido.j p
123	北の歴史塾 「凧として生 きた女性たちー岡田嘉 子・宇野千代」	2026/03/19 (木)	13:30～ 15:30	全1回	「凧として生きた女性たちー岡田嘉 子・宇野千代」	63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		電話	1,200円 (資料代 含む)	北の歴史塾 森山 祐吾	080-1886-1512

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	TEL/FAX/メール
124	観察会「森の中で春をさがそう」	2026/03/19 (木) 2026年3月19日 (木)	10:00～ 12:30	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。	先着50名	野幌森林公園 自然ふれあい交流館江別市西野幌685-1	2026/02/20 (金)～ 2026/03/18 (水)	電話、その他：受付時間：9:30～16:30（休館日を除く）	無料	野幌森林公園 自然ふれあい交流館	011-386-5832 011-388-7058 nfpvc@kaitaku.or.jp
125	日本医療大学 生涯学習講座「どんな暮らしがしたいですか？－作業療法の視点から考える健康と生きがい－」	2026/03/21 (土)	10:00～ 11:30	1回	日本医療大学 生涯学習講座「どんな暮らしがしたいですか？－作業療法の視点から考える健康と生きがい－」	無し	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	2025/12/01 (月)～ 2026/03/21 (土)	電話、FAX、Eメール、HP、はがき、直接会場	無料	日本医療大学	011-351-6100 011-351-6160 kouza@jhu.ac.jp
126	外部講師を招聘して学ぶ学習「健康寿命を伸ばそう！」第5回	2026/03/23 (月)	13:00～ 15:00	全5回	「70代からの大切な体操と筋トレ」		かでの2・7 9階交流コーナー札幌市中央区北2条西7丁目		その他：事務局ま	無料	めだかの学校	011-612-0903 011-612-0903 hiro-walk823@kzf.biglobe.ne.jp
127	さっぽろ自然散歩2025秋～冬 3月	2026/03/24 (火)	10:00～ 12:00	月1回	ゆっくり散策しながら、植物や野鳥など季節の自然を観察し、親しんでみようという講座です。	20名	平岡公園北海道札幌市清田区平岡公園		電話、FAX、Eメール	1,000円	自然ウォッチングセンター	011-583-5208 011-583-5233 info@shizen-w.org
128	帯広市民大学講座 第49集 【男女共同参画講座】「柔軟な働き方で、仕事と暮らしを変えよう！～ワークライフバランスが、働くあなたにもたらす未来～」	2026/03/24 (火)	19:00～ 20:30	1回	「柔軟な働き方」で、仕事と暮らしを変えよう！～ワークライフバランスが、働くあなたにもたらす未来～	先着40名	帯広市役所10階 第5B会議室帯広市西5条南7丁目1番地		電話、HP	無料	帯広市教育委員会	0155-65-4192 0155-23-6142 social_educate@city.obihiro.hokkaido.jp
129	シニア勉強会「相続の基本と遺言について」	2026/04/14 (火)	10:00～ 12:00	1回	相続を考えるときに必要な2つのことと遺言について	40名	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	2026/01/19 (月)～ 2026/04/13 (月)	電話、Eメール、HP	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	011-700-9070 011-700-9075 souzoku.s@warm-heart.biz
130	北の歴史塾 「本格セージをつくるーカール・レイモン夫妻」	2026/04/16 (木)	13:30～ 15:30	全1回	「本格セージをつくるーカール・レイモン夫妻」	63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		電話	1,200円 (資料代含む)	北の歴史塾 森山 祐吾	080-1886-1512
131	さっぽろ自然散歩2026春～夏 4月	2026/04/21 (火)	10:00～ 12:00	月1回	ゆっくり散策しながら、植物や野鳥など季節の自然を観察し、親しんでみようという講座です。	20名	小樽長橋なえぼ公園北海道小樽市幸1丁目53		電話、FAX、Eメール	1,000円	自然ウォッチングセンター	011-583-5208 011-583-5233 info@shizen-w.org
132	カタクリウォーク	2026/04/23 (木)	10:00～ 12:00		近隣に「カタクリの里」を有するコンパスの地の利を生かして、カタクリの持つ神秘的な特性について学ぶ。	なし	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		電話、FAX、Eメール、HP	無料	株式会社スポーツピア 北海道青少年会館コンパス	011-584-7555 011-584-7550 y-abe@sportpia.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	TEL/FAX/メール
133	3級カウンセリング研修講座夜間部	2026/04/23 (木)～ 2026/08/05 (水)	18:30～ 20:30	40回 (1回2時間)	生涯学習の一環として、カウンセリングを学んでみませんか？	20名	道民活動センタービル（かでの2・7）会議室等札幌市中央区北2条西7丁目1	2026/01/26 (月)～ 2026/04/23 (木)	電話、FAX、Eメール、HP、直接会場	47,300円 (税込・資料代込)	公益社団法人北海道家庭生活総合カウンセリングセンター	011-251-6408 011-271-5068 center.kk@counseling.or.jp
134	カタクリウォーク	2026/04/24 (金)	10:00～ 12:00		近隣に「カタクリの里」を有するコンパスの地の利を生かして、カタクリの持つ神秘的な特性について学ぶ。	なし	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		電話、FAX、Eメール、HP	無料	株式会社スポーツピア 北海道青少年会館コンパス	011-584-7555 011-584-7550 y-abe@sportpia.co.jp
135	カタクリウォーク	2026/04/25 (土)	10:00～ 12:00		近隣に「カタクリの里」を有するコンパスの地の利を生かして、カタクリの持つ神秘的な特性について学ぶ。	なし	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		電話、FAX、Eメール、HP	無料	株式会社スポーツピア 北海道青少年会館コンパス	011-584-7555 011-584-7550 y-abe@sportpia.co.jp
136	カタクリウォーク	2026/04/26 (日)	10:00～ 12:00		近隣に「カタクリの里」を有するコンパスの地の利を生かして、カタクリの持つ神秘的な特性について学ぶ。	なし	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		電話、FAX、Eメール、HP	無料	株式会社スポーツピア 北海道青少年会館コンパス	011-584-7555 011-584-7550 y-abe@sportpia.co.jp
137	3級カウンセリング研修講座昼間部	2026/05/12 (火)～ 2026/08/05 (水)	10:00～ 15:00	40回 (1回2時間)	生涯学習の一環として、カウンセリングを学んでみませんか？	20名	道民活動センタービル（かでの2・7）会議室等札幌市中央区北2条西7丁目1	2026/01/26 (月)～ 2026/05/12 (火)	電話、FAX、Eメール、HP、直接会場	47,300円 (税込・資料代込)	公益社団法人北海道家庭生活総合カウンセリングセンター	011-251-6408 011-271-5068 center.kk@counseling.or.jp
138	北の歴史塾 「十勝の畑作発展に尽くす一川崎志満・朝日昇・奥村喜十郎」	2026/05/21 (木)	13:30～ 15:30	全1回	「十勝の畑作発展に尽くす一川崎志満・朝日昇・奥村喜十郎」	63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		電話	1,200円 (資料代含む)	北の歴史塾 森山 祐吾	080-1886-1512
139	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)	13:30～ 15:30	全5回	北海道の誕生と開拓使の設置ほか	30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		電話	1,200円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	080-1886-1512
140	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)	13:30～ 15:30	全5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	かでの2・7ビル 750会議室 札幌市中央区北2条西7丁目		電話	1,200円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	080-1886-1512
141	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)	13:30～ 15:30	全5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	30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		電話	1,200円 (資料代含む)	北海道史を学ぶ会 森山 祐吾	080-1886-1512

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	TEL/FAX/メール
142	北の歴史塾 「薄命の小説家—素木しづ、薄命の歌人—中条ふみ」	2026/06/18 (木)	13:30～ 15:30	全1回	「薄命の小説家—素木しづ、薄命の歌人—中条ふみ」	63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		電話	1,200円 (資料代 含む)	北の歴史塾 森山 祐吾	080-1886-1512
143	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	2026/06/24 (水)	13:30～ 15:30	全5回	GHQの農地解放指令、戦後の北海道総合開発計画ほか	30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		電話	1,200円 (資料代 含む)	北海道史を 学ぶ会 森 山 祐吾	080-1886-1512
144	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	2026/07/01 (水)	13:30～ 15:30	全5回	戦後の歴代知事の道政、余話（北海道独立論ほか）	30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		電話	1,200円 (資料代 含む)	北海道史を 学ぶ会 森 山 祐吾	080-1886-1512
145	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no優先順位の付け方～	2026/07/22 (水)	10:00～ 12:00	1回	シニアの住まいの選び方を具体的にお話しいただきます	40名	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	2026/04/14 (火)～ 2026/07/21 (火)	電話、FAX、 Eメール、 HP	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	011-700-9070 011-700-9075 souzoku.s@warm-heart.biz