

北海道ハウスタウンプラザ

(函館市亀田交流プラザ)

2025年10月号
掲載期間 2025年10月1日
~2026年3月31日

活動団体様ご案内

北海道ハウスタウンプラザの貸室にてご活動されている団体様を活動内容別に、順不動でご紹介しています。

参加のお申込みや詳細についてのお問合せは各団体様の「お問合せ先」にお尋ねください。

体を動かそう

活動内容	団体名	代表者	問合せ先	会費有無	入会条件	ホームページ
社交ダンス	木の会	森田 修一	090-7513-8645	あり 月2000円	あり 社交ダンスを踊れる方	
		ダンスパーティー感覚で楽しく踊りましょう。				
	亀田シニア大学 社交ダンス部	越中谷 征二	0138-46-3967	あり 月2000円	あり 社交ダンスを少しでも踊れる方	
		社交ダンスを楽しく踊りましょう。				
フォーク ダンス	函館フォーク ダンス協会	其浦 紳二郎	090-8902-4197 (武知)	あり 1000円	なし	www.folk-dance.or.jp 公益社団法人 日本フォークダンス連盟
		世界中の民族音楽（主にヨーロッパ・アメリカ・メキシコ等）の踊りを楽しめます。 アップ、スローと多種多様です。				
ディスコ ダンス	ディスコダンス サンフラワー	高橋 節子	080-1887-8533	あり	なし	
		火曜日13:00~14:45。月3回、楽しく練習しています。初心の方向けに12:30より30分、 ゆっくり基礎練習をしています。いつでも無料体験可。				
	ディスコダンス ミュージック	高橋 節子	080-1887-8533	あり	なし	
その他 ダンス	函館サルサ部 +SaborElegante	福島 誠	090-7052-0087 (児玉)	あり	なし	www.libros.jp/sones/
		キューバのサルサペアダンス「カシーノ」や「ソン」を練習します。年に数回ライブパーティ企画。 陽気なラテン音楽で体を動かしてみませんか？ステップ中心のクラスを新設します。				
	函館ダイアモンド・ スクエアズ	佐藤 恵子	090-9513-4836	あり	なし	
FUNKY WORM	8人で踊るスクエアの動きが楽しいです。毎月火曜・土曜・日曜各2回ずつ活動しています。 やさしい動きから徐々に複雑な動きへ。ぜひ体験してみてください。					
	Daddy Jurior 池田 晃 090-6872-7014 月謝5800円 あり 月謝5800円 あり 月1000円 https://sgrum.com/web/funkyworm/ 《インスタグラム》funky-worm.hakodate					

体を動かそう

活動内容	団体名	代表者	問合せ先	会費有無	入会条件	ホームページ
登山	函館山楽クラブ	鎌田 雅年	0138-42-9007	あり	なし	
		道南の山を中心に登山を楽しんでおります。				
太極拳	ハマボウフウ太極拳	本間 美樹子	0138-49-8215	あり	なし	
		火曜の13:00から、月3回。シニアにも無理のない動きと呼吸法の太極拳です。 初心者の方も大歓迎です。				
体操	日本健康太極拳教室	福原 宏子	090-6449-0210	あり 月1000円	あり 和を大切にする方	
		太極拳は、年齢や体力に関係なく日本で多くの方に愛好されています。 呼吸法で心身をリラックスさせ、生活習慣病の予防や筋肉強化、健康長寿の強い味方です。				
体操	一般社団法人 ミスピはこだて	成田 実穂	090-8639-2000	あり	なし	https://www.mispo.jp
		60代～のシニア世代の健康づくり体操教室です。1時間楽しく運動しましょう。 (シニア健康プラザ 毎週月曜と木曜の10:30～11:30)				
	頑張らない体操教室	吉村 太朗	090-3019-2791	あり	なし	https://lit.link/TARO369
		毎週火曜日の10:00～11:00開催。脱力運動と四股（しこ）トレで、今より動ける体づくりをします！				
	LuLu Gym School	笈口 麻友美	090-9088-9371	あり	あり 65歳以上	
		ケガをしない体作り、日常を楽しく過ごせることを目的に、 軽運動をお届けしております。				

自彊術	黒嶋 佐記子	090-3776-5531	あり	なし		
	自彊術は治療を目的とした健康体操です。健康増進はもちろんの事、今ある症状を少しづつ改善していけると思います。					
	七尾 智恵子	090-9433-2721 (黒澤)	あり	なし		
リフレッシュ体操		リズム体操とストレッチを行ないます。一緒に楽しみましょう。				
ヨガ	ヨガサークルカピリナ	児玉 典子	090-7052-0087	あり	60才以上 初心者・男性も 歓迎します	https://linktr.ee/naneayoga
		月曜日午後、水曜日午前、金曜日午後に集まって、簡単なポーズを中心に優しいヨガをしています。				
	金曜ヨガサークル	児玉 典子	090-7052-0087	あり	なし 初心者歓迎します	https://linktr.ee/naneayoga
		水曜午前と金曜夜間、初心者から始められる静かなヨガです。 身体の固い方、運動が苦手な方、お待ちしています。				
	Sunny Sammy Yoga	数馬 さとみ	080-1875-0878	あり	なし	sunny-sammy-yoga.strikingly.com
		毎週月曜日18:30~19:30、初心者向けのヨガです。 年齢・性別・柔軟性など気にせずに気軽にご参加下さいませ。				
	ロータス	久保 美世	080-5586-1134	あり	なし 初心者の方お気軽に！	《インスタグラム》miyo.lego
		初心者の方から参加できるヨガサークルです。お気軽にご参加ください。 月曜19:00~20:00。木曜14:00~15:00。金曜10:30~11:45。				
かさはら母乳育児 助産院連れママヨガ	B B M	久保 美世	080-5586-1134	あり	あり 女性のみ	《インスタグラム》miyo.lego
		毎週木曜10:30~11:30。エクササイズ中心のサークルです。初心者の方もお気軽にどうぞ！				
		笠原 視砂子	080-3292-1081	あり	あり	kasaharabonyuikuji.wixsite.com/home
赤ちゃんと連れてヨガを楽しめます。産後のママの体や育児の悩みを話し合ったりリフレッシュしましょう！ 生後2ヶ月から参加できます。						
体を動かそう						
活動内容	団体名	代表者	問合せ先	会費有無	入会条件	ホームページ
空手	極限館	古川 寿幸	0138-73-7957	あり	なし	https://kyokugenkan1.wixsite.com/kyokugenkan
		当道場は実践空手団体として30年以上活動しています。3才から60代まで日々稽古しております。 日本、海外の大会でも活躍しております。				
テコンドー	佐田空手道場	佐田 智洋	090-9089-4523	あり 月3000円	なし	《LINE》@sadaidoujou
		カラテを始めてみませんか？空手道を楽しく正しく学び、礼節を身につけ、強い心と体を作りましょう。稽古は木曜日です。詳しくはQRコードからお問い合わせください。				
エアロビ・ エクササイズ	日本国際テコンドー協会 函館道場	山越 寛	090-6449-9978	あり	なし	https://itfhd.jimdofree.com/
		足技を中心とした、朝鮮半島生まれの武道です。				
エアロビ・ エクササイズ	mari mari	松永 ゆり子	090-1541-9039	あり	なし	《インスタグラム》yuuuriikooo_m
		ダンスフィットネスZUMBA、ラテン音楽を中心に楽しく踊ります！毎週火曜日19:30から。				
	KICK☆BOXING Fitness	村木 未央	090-9754-2046	あり	なし	《インスタグラム》@leader0908_358
		キックボクシングを利用した有酸素運動を行います。毎週土曜19:00~45分脂肪燃焼UPクラス400円。 20:00~60分筋力UPクラス500円。各1回ずつ参加費のみ、予約は不要です。お待ちしています！				
	C T Cズンバ	高城 千鶴	090-9085-3831	あり 1回60分500円	なし	《インスタグラム》ctc_zumba
		ズンバで楽しく汗かこう!!初心者でもOK!!予約なしで日曜の19:00から。いつでも参加できます。				
	㊀エアロビクス	久保 美世	080-5586-1134	あり	あり LINEで連絡が取れる方	《インスタグラム》miyo.lego
		初心者向けのエアロビクスです。お気軽にご参加ください！ 月2回、第2、第4月曜10:30~11:20活動。初めての方も大歓迎です。				
健康	STRONG NATION	波 純也	090-9434-7643	あり	なし	《インスタグラム》j.j.gorilla strong-gorilla0124
		STRONG NATIONとは…音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚プログラム！ CIRCL MOBILITY（柔軟・ストレッチ）のクラスも行っています。ご参加お待ちしています。				
	FATBURN EXTREME	日野 瑛里加	090-1300-2172	あり	なし	《インスタグラム》@erica_ub_fbx18
毎週火曜日に活動します。 自分のペースができるHIITトレーニング！ ご参加お待ちしています！						
セルフタッピングの会	官足法函館足もみ 体験会	太刀川 宗	090-1959-5752	あり	なし	sherion44444@gmail.com
		病気を治すには先ず血液をきれいにして、順調に循環させるのは足を揉む。この原理の元指導いたします。 初心者大歓迎。				
		丹崎 真由子	090-6216-1798	あり	なし	《インスタグラム》mayuko.ost.somatic
セルフタッピングは、ご自分の手で体にふれて、自律神経を整え、心を身体の健康をサポートするセルフケア法です。月に1~2回開催しています。						

語学を学ぼう

活動内容	団体名	代表者	問合せ先	会費有無	入会条件	ホームページ	
英会話	ベネッセの英語教室 ビースタジオ 美原1丁目教室	安川 織子	090-4876-0268	あり	あり 年少～小6まで	http://benesse-bestudio.com	
	教育のベネッセだから年齢に合った教材で無理なく読む・聞く・話す・書くの4技能をバランスよく楽しく習得できます。						
	メープル イングリッシュ スクール	シャケル ライアン	090-3990-7645 (TOMOKO)	あり	なし	https://www.mapleenglish.jp	
	カナダのネイティブ講師のレッスンで正しい発音を学び、話す・聞くをメインとした18ヶ月～大人までのレッスンを提供します。						
英会話	英会話クラブ	松崎 賢司	090-3119-3907	あり 月1500円	なし		
	佐々木園子先生（米国移住歴有）による講義、勉強会です。現在会員数16名。 毎週火曜日午後から、月3回開催しています。						
	Keen Bridge English School (キーンブリッジ イングリッシュスクール)	佐藤 マリーン	080-5727-1976	あり	なし	初心者からとても分かりやすくレッスンします。レッスンの中の本の組み合わせは、子供たちが言語を簡単に学び理解するために大事です。ハロウィン、クリスマスの飾りを作りながら楽しくレッスンします。	
韓国語会話	楽しもう韓国語教室	キムチャルス	090-7583-8671	あり	なし	《LINE》 QRコードから	
	ネイティブ講師による韓国語教室です。韓国語を読めるようになりたい、簡単な自己紹介ができるようになりたい……韓国に興味がある人大歓迎です。						
	超初級韓国語会話	佐藤 みどり	080-5014-7182	あり 初級の女性のみ	これから韓国語を始めたい方、初級者の方が対象です。毎週月曜日と木曜日に活動しています。		
手話	手話サークル どんぐり会	船橋 浩	0138-47-0235 (斎藤)	あり 年4000円	なし		
		平成2年に設立、アットホームな雰囲気の中で手話を学習しています。季節に合わせた行事を行い、皆で楽しんでいます。初心者大歓迎。見学もできます。毎週木曜日19:00～20:00。					

音楽を楽しもう

活動内容	団体名	代表者	問合せ先	会費有無	入会条件	ホームページ		
詩吟	日本詩吟学院 函館支部	支部長 千葉 憲司	0138-54-2621 (堀川)	あり	なし	日本詩吟学院総本部で検索		
		支部7教場にて週1回練習、7月会員吟詠発表会、11月支部吟道大会あり。又札幌の地区吟詠大会に出吟、10月全国大会に向けて日夜練習に励んでいます。市内に6教場有。隨時入会歓迎します。						
江差追分	江差追分 函館もりいち会支部	三好 ゆかり	0138-84-1936	あり	なし			
		毎週水曜の夜19:00～21:00に活動しています。健康第一。江差追分と一緒に唄いましょう。						
かっぽれ	かっぽれ愛好会	小西 秀子	080-1889-6557	あり	なし			
		江戸芸かっぽれで、マラソン応援や町会の行事などのボランティア活動をしています。ご参加歓迎！						
懐メロ歌謡 フォーク ソング	カポの歌声カフェ	高島 啓之	090-8371-5554	あり 1回700円	なし	https://capoclassic.blog.fc2.com		
		1950年代に流行した歌謡喫茶を再現。美味しいコーヒーを飲みながら、リクエストいただいた昭和歌謡や童謡をギターの生演奏にのせて声を合わせて歌います。						
合唱	函館男声合唱団	河野 象威	090-5982-8410	あり 月1000円	なし	http://hakodatemenschoir.singsong.jp		
		毎年1回定期演奏会の他に、春秋の市民合唱祭に出演しています。現在団員募集中です。 歌が好きな方、一緒に歌いましょう。						
演奏	桔梗小学校社会学級 コーラス部	西村 智子	090-6693-7697	あり 月2000円	なし			
		第2、第4水曜の13:30～15:30、月2回練習しています。						
演奏	函館市民オーケストラ	村本 淳一	メール	あり	あり 楽器をお持ちの方	《HP》「函館市民オーケストラ」で検索してください 《メール》hakodatecitizenorchestra@gmail.com		
		毎週日曜日、函館市内の公共施設で練習しています、道南唯一のオーケストラです。 年1回の定期演奏会を行っています。一緒に演奏しましょう。						
	二胡サークルポルタ	下野 茂	090-8899-9750	あり	あり 二胡の演奏を 楽しみたい方			
演奏	活動日は月2回（第1・第3月曜日13:00～14:30）。年に2回発表会を行います。 ご連絡は留守電にメッセージを入れてください。折り返しいたします。							
	沖縄民謡琉志会	磯野 仁美	090-9947-7607	あり 月1750円	なし	https://hokkaidosansin0212.wixsite.com/okinawasansin	沖縄の伝統楽器・三線で、沖縄民謡やポップスを演奏します。平日月2回練習しています。	

文学・歴史に学ぼう

活動内容	団体名	代表者	問合せ先	会費有無	入会条件	ホームページ
短歌・句会	函館白妙会	竹中 恵子	0138-84-6464	あり	なし	《メール》k-takenaka@outlook.com
		上の句百人一首の練習会です。全国大会を目指して練習しています。				
短歌・句会	函館下の句 かるた俱楽部 (函館臥牛俱楽部)	近江谷 弘則	080-4505-6938	あり	なし	《インスタグラム》hakodate_karuta
		北海道の伝統文化「下の句かるた」に親しんでいます。かるたの技を磨くため、毎週土曜日に楽しく活動しています。初心者はもちろん、経験者の方も気軽に見学に来て下さい。				

歴史	函館の歴史を 学ぼうかい	石田	090-8278-4245 (原谷)	あり 年4000円	なし	《メール》haraya@ncv.jp
		講師をお招きして函館の様々な歴史を学ぶと共に、市内の歴史遺産を巡っています。 函館をもっと知りたい方、歓迎いたします。当日参加は300円です。				
文芸	三浦綾子函館読書会	中村 真紀	0138-50-5622	あり 1回300円	なし	
	三浦綾子の作品を読み、感想を交流し合う中で作品のよきを味わいます。 自分の毎日を振り返らずにはいられなくなります。					
	朗読教室「ボイスルーム」	米谷 志緒	080-9347-8573 (事務局)	あり	なし	《インスタグラム》lovehappy0112 《X》shio2727
月に1~2回、火曜日の13:00から1時間半程、本を声に出して読む「朗読」講座をしています。 初心者も経験者も大歓迎です。表現豊かに本を読みましょう。						
朗読教室「語り庭」						
フリーアナウンサー・安澤智子が主宰する朗読教室です。 朗読を基礎から学び、表現を磨いてみませんか？						
趣味を楽しもう						
活動内容	団体名	代表者	問合せ先	会費有無	入会条件	ホームページ
手芸	夢キルトフレンド	中津 礼子	0138-56-5612	あり	なし	
		日本手芸普及協会パッチワーク・キルト認定講師主宰。 生活小物類を中心に、大小さまざまなキルト作品づくりに取り組んでいます。				
	jpbc函館 クラフト・紙バンド	竹田 由紀子	080-5588-7815	あり	なし	《インスタグラム》yukinko1007
一社)日本紙バンドクリエイターズ協会認定講師。クラフト紙バンドでトリコット作品などを作りませんか？ 初心者でも基礎から教えますので、お気軽にお問い合わせください。						
手芸	つまみ細工の会	二木 ひろみ	090-6214-7717	あり	なし	
		つまみ細工でアクセサリーやオブジェを作って楽しんでいます。				
	ペーパークイリング 奇跡の花束	堺栄 かおり	090-6267-2803	あり	なし	《インスタグラム》「奇跡の花束」で検索
細長い紙をくるくる巻いて、写真立て、ギフトラッピング、ポチ袋などの飾りつけや、額に入れる アート作品を作ります。						
着付	キルトクラブ	高松 美和子	080-1873-8520	あり	なし	
		毎週水曜日、好きな布を持ちより、バック・ポーチ、タペストリーなどを作成。 おしゃべりしながら楽しく活動しています。				
	糸かけまんだら (ストリングアート)	山中 萬壽雄	080-3266-6522	あり 1回500円	なし	
まんだら模様で糸のかけ方を覚え、次にストリングアートで色々な作品を作ります。 函館で他に作っている方はいないようです。						
日本舞踊	ディンプルアート教室	東 奈月	090-2810-8277	あり	なし 3才からご高齢の方まで 初心者OK	《インスタグラム》dimpleart.natsuki
		ディンプルアートはステンドグラスのような素敵な作品です。 お子様からご高齢の方まで、誰でも簡単に作れるアートです。				
	M.M.パッチワーク 教室	村國 真知子	080-1889-5008	あり 材料費等	なし	《インスタグラム》momochan1953
生活小物からベッドカバーサイズのキルトまで、自分の作りたい作品を作成しています。						
着付	玉木着付教室	玉木 利代	0138-46-2243	あり	あり 着物一式お持ちの方	
		普段着・外出着・礼装着等、自分で着物を着ることができるようになります。 着物を着てみたい方お待ちしております。				
	和樂きもの着付	平賀 公子	080-5584-1661	あり	なし	
自装と他装を行っています。5回分のチケット制です。 スレンダーで美しい着付を楽しく学びませんか？						
日本舞踊	辰巳流ひな菊会	辰巳 雛彰	090-3399-9973 (只野)	あり	なし	
	歌謡曲や民謡などに振りを付けて踊る新舞踊。 老若男女問わず、分かりやすく指導いたします。金曜の午後活動。					
日本舞踊	日本舞踊芙蓉流 洲麗会	佐々木 民子	080-5672-1525	あり	なし	
		芙蓉流は[おどりの輪でこころの和をつくる]。 いつでもどこでも心のかよう踊りの広場を作りたいと考えて活動しております。				
全書芸玉堂支部	全書芸玉堂支部	高橋 実 (玉堂)	0138-52-7184	あり	なし	
		全書芸誌（競書雑誌）で書を楽しく学習しています。				

書道	篆刻倶楽部	高橋 実	0138-52-7184	あり	なし	
		読売書法会理事、北海道書道展会員の上山天遂先生のご指導のもと、篆刻（石に文字を彫る）に親しんでいます。				
	日本花文字の会	山崎 邦子	090-9926-9869	なし	なし	《メール》kuayt-hanamoji@yahoo.co.jp
		中国発祥の縁起物の花文字。基礎のモチーフから練習しましょう。				
趣味を楽しもう						
活動内容	団体名	代表者	問合せ先	会費有無	入会条件	ホームページ
模型制作	道南模型寄合 どーなんよ	竹原 勇二	090-1523-5978	なし	なし	http://donanyo2.web.fc2.com
		模型好きが集まり、交流を深める事を目的とする団体です。 作品の展示会など、世代を超えて楽しめる活動をしています。				
パソコン	しぶや パソコンサークル	澁谷 浩示	090-2875-4718	あり	なし	
		パソコン、タブレット、スマホなどを利用して、趣味や仕事など、様々な活動のサポートをします。 初心者OK。				
絵画	人物デッサン会	中村 友子	090-9673-7279	あり 月3000円	なし	
		土曜日に月4回程度、午前9:30~11:30開催。着衣のモデルさんに来ていただいて、各自自由にデッサンの練習をしています。月会費は会場代とモデル代です。随時、見学できます。				
	きらり絵画会	下野 茂	090-8899-9750	あり 月1000円	あり 絵を描く事が好きな方	
花	フラワーサークル バニラ	須田 伸子	090-6992-6422	あり	なし	《インスタグラム》 hana_bira0324
		季節のお花を使い、基本形スタイル・自由な形、いろいろなパターンのアレンジメントを作っています。 テキストを見ながらアレンジのお勉強をしましょう。				
	函館洋蘭俱楽部	吉田 信之	090-7050-3855 (秋元)	あり	なし	
毎月第2日曜日午前10:00~12:00。洋蘭、東洋蘭の植え方、育て方を学んでいます。						
料理	楽しもう韓国料理	キムチャルス	090-7583-8671	あり	なし	《LINE》QRコードより
		冷麺や参鶏湯、ビビンバやキンパ、トッポギ…本格的で美味しい韓国料理を皆で作って食べましょう。ご参加お待ちしています。				
地域に根差そう						
活動内容	団体名	代表者	問合せ先	会費有無	入会条件	ホームページ
子育て・ 人の関わり	函館こども劇場	和泉 佳代子	0138-84-1660 (事務局長 渡部) 10:00~15:00	あり 月1000円/ 入会金200円	なし	
		生の舞台（例会）と自主活動を2つの柱として、親子で活動する子育ての会です。 会員の母親たちが運営しています。				
	失語症カフェ 言の輪	寺田 昌弘	0138-54-3113 函館稟北病院リハビリテーション部 穴戸	なし	なし	
		失語症について学びながら交流しませんか。 誰かと/同じ想いを共にする仲間と「交流・楽しむ」ことが目的です。				
	不登校・発達障害を 考える保護者会 函館アカシヤ	土谷 結花	090-7583-1998	なし	なし	2ykr14@gmail.com
		不登校や発達障害（未診断を含む）等の子を持つ保護者の会です。日々の生活や将来のこと等を語り合い、悩みを共有し、情報交換をしています。				
	地域支援ユニバーサル コミュニケーション	小林 文代	090-2815-0320	あり	なし	《LINE》 @416bcumn
		ことばと発達の相談（レッスン）や、少数派理解・社会モデルを啓発するセミナーなどを開催しています。				
函館北更生保護女性会	谷藤 初子	0138-55-0571	なし	あり (女性)		
	更生保護は、犯罪・非行をした人が地域社会で立ち直れるよう支援し、明るい社会を作る為の国の事業です。 更生保護女性会は、ボランティアとして更生保護事業に進んで協力しています。ご参加歓迎します。					
	北海道自閉症協会 道南分会	菅沼 由美	080-5583-2500 (7:00~13:00)	あり	あり (保護者・活動を応援下さる方)	http://www.asj-dounan.org
自閉スペクトラム症を持つ子どもや成人を育てる親の会です。応援下さる方募集中！ 会員向けに学習会や茶話会を行う他、公開講座や啓発活動を開催して広く情報発信を行っています。						

編集・発行 北海道ハウスタウンプラザ（函館市亀田交流プラザ）

0138-86-7980