

健康

暮らし

福祉

相談

催し・講座

スポーツ

- ◎平成25年1月9日～3月13日 毎週水曜日 計10回 いずれも19時～20時30分

◎千875円

持参物、飲み物

◎キャンドル・ヨガ

ろうそくの灯りのもと、ヨガに集中

◎平成25年1月11日～3月15日 毎週金曜日 計10回 いずれも19時～20時

◎千700円

持参物、飲み物

◎ネイルケア&ネイルアート

ハンドケアからオリジナルのネイルチップ作りまで体験

◎平成25年1月18日～2月22日 毎週金曜日 計6回 いずれも18時30分～20時30分

◎千640円

持参物、飲み物

◎市内に勤務または在住している35歳までの方(学生を除く)

◎定員 ①40人 ②③④⑤⑥15人 ④20人

◎申し込み順

◎所 ①ルスツリゾートスキー場 ②④⑤

◎勤労青少年ホーム ③教育・福祉センター

◎12月3日(月)から(日)曜日、祝日を除く) 9時～21時に料金を添えて 勤労青少年ホーム ④(33)4525

**赤十字雪上安全法 救助員養成講習Ⅱ**

◎平成25年1月19日(土)、20日(日) 9時～17時

- ◎所 安平町安平山スキー場(勇払郡安平町追分豊栄123の2)

◎赤十字雪上安全法救助員養成講習Ⅰの資格(認定証発行日から3年以内)を有する方

◎内 スキーパトロール、ゲレンデでの事故者の救助および応急手当

◎千500円 開講日納入

◎定員 20人 申し込み順

◎持参物 スキー用具一式、ロープ、タオル2枚、赤十字雪上安全法救助員Ⅰ認定証

◎平成25年1月11日(金)までに直接 日本赤十字社苫小牧市地区事務局(市民活動センター内) ④(32)7111
- 女性センター**

◎男女平等参画講座「女性のエンパワメント講座」

◎平成25年1月10日(木)、17日(木)、24日(木) いずれも18時20分～20時20分 計3回

◎市内に居住または勤務している15歳以上の女性で3回とも参加できる方

◎内 仕事や地域活動などさまざまな場面で活躍できるように、コミュニケーションを上手にとる方法を講義とワークショップで学ぶ

◎定員 30人 申し込み順

◎託児 1歳6カ月から就学前まで 定員10人 ※要予約

◎所 12月3日(月)から8時45分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)に電話、ファクス、HPまたは直接 女性センター(市民活動センター内) ④(32)3544 ⑤(37)2223

**中央図書館 予約人気図書ベスト5**  
11月1日現在

1	ナミヤ雑貨店の奇蹟 (東野 圭吾)
2	虚像の道化師 (東野 圭吾)
3	ソロモンの偽証 第I部 (宮部 みゆき)
4	舟を編む (三浦 しをん)
5	三匹のおっさん ふたたび (有川 浩)

**1月のパソコン講座**

◎各講座初日の10日前までに、窓口かはがき(必着)、ファクスで講座番号(日時が重ならない場合は複数の受講が可能)、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所、電話番号、日中の連絡先、ファクス番号を記入し、〒053-0052 新開町4丁目6番12号 スキルアップセンターとまこまい TEL 55-6622 FAX 51-2225

※講座開講最少人数 ○印=4人 ●印=3人

番号	講座	実施日	時間	定員	料金
1-1	Word2010で作る文書(初級)	8日、10日、15日、16日、18日、21日	9:30~11:30	○	8,820円
1-2	初めてのパソコン(Windows7)	23日、25日、28日、30日	18:30~20:30	●	7,770円
1-3	ホームページ作成	8日、9日、11日、15日、17日、18日		○	8,400円
1-4	Access2010を使って情報管理	21日、23日、25日、28日、30日、31日		○	9,660円

(料金は変更になる場合があります)

広 告