



9月の主なスポーツ施設の利用時間と休館日

総合体育館	末広町2-2-16 ☎34-7715 ☎34-7716
利用時間	9:00～21:00
	24日(金)
休館日	トレーニング室は 毎週月曜日 祝 日の場合は翌日

ハイランドスポーツセンター (温水プール)	字高丘41 ☎34-3522 ☎34-3757
9月は休館	

日新温水プール	日新町2-2-41 ☎72-4409 ☎72-4197
利用時間	9:30～21:00
休館日	16日(木)

白鳥アリーナ	若草町2-4-1 ☎37-7100 ☎37-7103
利用時間	10:00～18:00
休館日	24日(金)

沼ノ端スケートセンター	北栄町3-2-3 ☎57-7240 ☎57-7241
利用時間	10:00～18:00
休館日	2日(木)

ときわスケートセンター	ときわ町3-8-5 ☎67-4461
利用時間	10:00～18:00
休館日	27日(月)

貸切、大会などで利用できない場合がありますので、事前にご確認ください。

催し・講座

リサイクルプラザ

リサイクル品展示販売会
家具65点、自転車25点の計90点の展示販売

とき 9月14日(火)～26日(日)(20日、21日(火)、23日(木)を除く)
いずれも9時30分～17時
申し込み 会場に備え付けの用紙(市民に限る) 9月29日(水)に抽選し当選者へ通知
引き渡し 当選者は9月29日(水)～10月10日(日)に代金引き換えを受け取り、搬送は各自

ところ・詳細 リサイクルプラザ 苫小牧 ☎55(2)970

アイビー・プラザ
①中国語基本の発音・声調クリニック
とき・対象 9月15日～10月6日 毎週水曜日 ●13時30分～

市民体力測定会

15時以上1年以上の中国語学習経験者 ●15時30分～17時中国語初心者 いずれも計4回
料金 4千500円 開講日納入
定員 各16人 申し込み順

とき 11月10日(水) 9時30分～

対象 60歳以上の方
チーム 自由(1人6分以内、2千字以内)
定員 13人 申し込み順
料金 無料

ところ・申し込み・詳細 ① 9月10日(金)まで ② 9月10日(金)～10月8日(金) アイビー・プラザ ☎(33)8131

勤労青少年ホーム

初級～中級者向けテニス講座
とき 9月9日～10月4日 毎週月・木曜日(9月20日、23日(休)は翌日に開講) 計8回
いずれも18時30分～20時30分

ところ 緑ヶ丘公園庭球場
料金 3千180円

勇武津資料館

体験教室「壁掛けを織る」
とき 9月11日(土) 10時～12時
対象 小・中学生
定員 6人 申し込み順
探訪「勇払の植物観察会」
とき 9月18日(土) 10時30分～12時
対象 小学生以上
定員 20人 申し込み順
料金 無料

ところ・申し込み・詳細 勇武津資料館 ☎(56)0201

住吉コミセン

寺子屋
放課後の居場所や自習室として集会所を開放します

とき 毎週月曜日 15時30分～18時 直接会場へ
対象 小・中学生、高校生
料金 無料
手作り紙芝居

とき 毎週日曜日 10時～12時
料金 1回200円 当日納入
申し込み 前日まで

ところ・詳細 住吉コミセン ☎(35)1080

い方

料金 千300円 開講日納入
定員 30人 抽選

持ち物 運動靴、タオル

ところ・申し込み・詳細 9月10日(金)～17日(金)に電話または直接、はがき(消印有効)、ホームページ、携帯電話で 講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、運動経験(過去2～3年)、通院の有無とその症状、医師による運動制限の有無を記入し ㊦053 0011 未
広町3丁目2番16号 総合体育館(スポーツ課) ☎(34)7707
15 http://www.city.tomakomai.nokaido.jp/スポーツ課(検索) 携帯電話からの受付

軽スポーツ教室

中央南地区
フロアカーリングなどをする

とき 9月21日(火)、22日(水)、24日(金) 計3回 いずれも18時30分～20時30分

ところ 緑ヶ丘公園 陸上競技場

とこ

王子中部コミセン
対象 青葉・王子・大・寿・幸・白金・新富・大成・高砂・浜
・本・本幸・元・矢代・弥生町に住む方 小学生は保護者同伴または送迎が必要
申し込み 9月7日(火) 9時から(月曜日を除く) 総合体育館 ☎(34)7715

勇払地区
ミニテニス、ゲーリングなどをする

とき 9月21日(火)、22日(水) 計2回 いずれも18時30分～20時

とこ

30分
対象 勇払地区に住む方
申し込み 9月20日(月)まで
体育指導員 中村峰子 ☎(56)0932・松坂勇司 ☎(56)759
759・盛信雄 ☎(56)0433

料金 各200円 開講日納入
定員 各30人 申し込み順
持ち物 運動靴、タオル

詳細 スポーツ課 ☎(34)7707

スポーツ

50才からのゆるやか
太極拳&ウォーキング

とき 10月1日(金)、5日(火)、8日(金)、19日(火)、20日(水)、22日(金)、26日(火)、27日(水) 計8回 いずれも10時～11時30分
対象 50歳以上で運動制限のない方

市民体力測定会

とき 10月11日(月) ●1部 9時30分～10時30分 ●2部 11時～12時 ●3部 13時30分～14時30分 ●4部 15時～16時

対象 小学生以上で運動制限のない方 校区外の小学生は送迎が必要

測定項目 握力や上体起こしなど6項目 当日はスポーツ体験コーナーもあります

料金 無料

定員 各20人 申し込み順

持ち物 運動靴、タオル、飲み物

ところ・申し込み・詳細 9月14日(火)～30日(木)に電話またはファクス、Eメールで

とまこまいマラソン大会参加者とボランティア募集

詳細 実行委員会事務局(体育協会) ☎37-7100

とき 10月10日(日) 7時～12時30分 小雨決行

ところ 緑ヶ丘公園 陸上競技場

参加者募集
種目・対象・参加料 下表のとおり
申し込み ●直接= 9月10日(金)までに所定の用紙に料金を添えて、白鳥アリーナ、総合・川沿公園・日吉体育館、沼ノ端スケートセンター、苫小牧民報社、千歳民報社 ●郵便振り込み= 9月3日(金)(消印有効)までに指定の用紙で ●コンビニ支払い、クレジットカード払い、口座引き落としなど= 9月3日(金)(必着)までに RUNTES(http://runnet.jp/)または SPORTSENTRY(http://www.sportsentry.jp/)

ボランティア募集

応募資格 市内在住の20歳以上の方
募集内容 ●受付・記録証発行 ●記念品・飲料水の配布 ●記録計測機器の回収 ●道路警備 ●給水所担当 ●コース観察員
定員 40人程度
申し込み 9月24日(金)までに氏名、性別、年齢、住所、電話番号、希望の募集内容を記入し、はがきまたはファクス、Eメールで ㊦053 0021 若草町2丁目4番1号 白鳥アリーナ内とまこまいマラソン大会ボランティア係 ☎37-7103 ☎info@tomakomai-taikyo.or.jp

種目	対象	参加料	種目	対象	参加料
ファミリー(3km)	親(祖父母は可)子(未就学児童)	2人1組 1,500円	10km	男子中学～20歳代	2,500円
3km	小学生男女	1,000円		男子30～40歳代	
	男子中学生以上			男子50歳以上	
5km	女子中学生以上	1,000円(伴走者無料)	女子中学生以上	3,000円	
	車いす(男女4年生以上)		車いす(男女中学生以上)		
5km	視覚障害(伴走者必要)	1,000円	男子中学～20歳代	3,000円	
	小学生男女		男子30～40歳代		
	男子中学生以上		男子50歳以上		
	女子中学生以上		女子中学生以上		

広告