



スポーツ

初心者カーリング教室

とき 9月24日(木) 19時~21時
ところ ときわスケートセンター
料金 500円
定員 20人 申し込み順

50才からのたのしいウォーキング&卓球

スポーツを通して健康の回復や体力の向上を図る
とき 9月30日(水)、10月1日(木)、6日(火)、8日(木)、15日(木)、20日(火)、21日(水)、28日(水) 計8回

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、卓球ラケット・万歩計の有無を記入し、〒05330011 末広町3丁目2番16号 総合体育館(スポーツ課)

体育協会からのお知らせ

1小学生バドミントン教室
とき 10月6日~12月1日
毎週火曜日(11月3日を除く)
計8回 いずれも18時~19時30分



対象 15歳以上の方

持ち物 軟式ラケット、上履き
ラケットを持っていない方は申し込み時に申し出
4初心者スケート教室
とき 10月16日~11月13日
毎週金曜日 計5回 いずれも18時15分~19時15分



軽スポーツ教室

Table with columns: 地区・内容, とき, ところ, 対象. Lists various sports classes like ①糸井フロアカーリング, ②中央東ミニテニスほか, etc.

8地区ウォーキング祭り

Table with columns: 地区, とき, ところ. Lists walking events in 錦岡, 糸井, 中央東, etc.

ない方は申し込み時に申し出(1回300円)

開講式 10月20日(火) ①コース 16時~17時

料金 ① 2千円 ② 2千500円 ③ 3千円 ④ 6千円

定員 ① ④ 20人 抽選

申し込み詳細 申込用紙で

直接または電話、郵送(必着)、Eメールで(ただし、⑤は直接またはEメールで)

申し込み詳細 申込用紙で直接または電話、郵送(必着)、Eメールで(ただし、⑤は直接またはEメールで)

みんなの伝言板

行事

第20回苦小牧みず展/とき 9月8日(火)~14日(月)
いづれも10時~18時(14日のみ16時まで)/ところ e g a o

サークル会員募集や行事のお誘いなどの原稿を直接秘書広報課へお持ちください。

フラダンス無料体験教室/とき 9月9日(水)、16日(水)
いづれも18時30分~20時30分

認知症サポーター養成講座/とき 9月14日(月) 11時~15時

近所の自然をお散歩しましょう!/とき 9月11日(金)
10時~12時 雨天決行/ところ 豊川町周辺

苦小牧地区水泳競技大会とマスターズ大会/とき 10月25日(日) 8時50分~

哲学書(西田幾多郎著「善の研究」)を読む会/とき 9月12日(土)、26日(土)

のぞみダンスサークル/社交ダンス会員募集/とき 毎週水曜日 19時~21時

男女無料法律相談窓口の開催/とき 9月27日(日) 10時~15時

募集

お多福連/正調阿波踊りの踊り手・囃子手を募集/とき 毎週木曜日 19時~20時30分

楽しい仲間とshall we ダンス?/現役競技プロが指導する初級社交ダンスサークル

のぞみダンスサークル/社交ダンス会員募集/とき 毎週水曜日 19時~21時

市役所・出張所などの連絡先
市役所 ☎053-8722 苦小牧市旭町4丁目5番6号

苦小牧市役所ホームページ
http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/

Table with columns: 7月末の人口と世帯, 交通事故発生状況. Shows population and accident statistics.

- 健康, 暮らし, 税金, 福祉, 相談, 催し講座, スポーツ