



6月の主なスポーツ施設の利用時間と休館日

総合体育館	若狭町3-2-16 ☎34-7715 ☎34-7716
利用時間	9:00~21:00
休館日	26日(金) 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(屋内プール)	字高丘41 ☎34-3522 ☎34-3757
6月は休館	7月1日(水)オープン

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	18日(木)
6日(土)の一般利用時間は	14:00~20:45

白鳥アリーナ	若草町2-4-1 ☎37-7100 ☎37-7103
6月は休館	7月1日(水)オープン (5日(日)10:00~15:00無料開放)

沼ノ端スケートセンター	北栄町3-2-3 ☎57-7240
利用時間	10:00~18:00
休館日	4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	25日(木)

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

勤労青少年ホーム



フィットネス太極拳
「気功」をとり入れながら、太極拳の基本をマスターする
とき 7月1日~8月5日
毎週水曜日 計6回 いずれも19時~20時
料金 千200円
持ち物 タオル、飲み物
料理教室
和洋中の料理を作る
とき 7月1日~22日 毎週水曜日 計4回 いずれも18時30分~20時30分
料金 5千120円
持ち物 エプロン、三角きん、布きん2枚、密閉容器
サマー・フラワーアレンジ
身近な物を使って、夏の花を

アレンジする

とき 7月3日~31日 毎週金曜日 計5回 いずれも18時30分~20時30分
料金 2千900円 2回目以降花代別途
持ち物 花ばさみ、エプロン、手ふき、手付き紙袋
色彩わくわくカラーセラピー
色の世界を探り、心と体を癒す
とき 7月16日~8月27日 毎週木曜日 計6回 いずれも18時30分~20時30分
月13日休講
料金 4千480円
持ち物 色鉛筆
初級~中級者向けテニス講座
レベルに合ったレッスンを行う
とき 7月6日~7月30日 毎週月・木曜日 計7回 いずれも18時30分~20時30分
7月20日休講
ところ 緑ヶ丘公園庭球場

貸し出しあり(テニスシューズ、タオル)

雨天時は、屋内用シューズを用意ください
対象 市内に勤務または居住している35歳以下の方(学生は除く)
定員 いずれも15人 申し込み順
ところ(記載のあるものを除く)・申し込み・詳細 6月2日(火)から料金を添えて(土・日曜日を除く) いずれも9時~20時30分 勤労青少年ホーム(☎33)4525
ハスナップフリーマーケット
開催のお知らせ
とき 6月28日(日) 10時~14時30分 雨天の場合は7月5日(日)に延期
ところ 中央公園(若草町) 詳細 とまこまいフリーマーケット

苫小牧高専公開講座

基本情報処理技術者試験受験講座
過去の問題や出題傾向と解説、関連する情報技術を学ぶ
とき 7月27日(月)~31日(金) 計5日間 いずれも9時~15時
対象 高校生以上
定員 30人 申し込み順
つくってみよう講座
ネームプレートなどを作る
とき 7月30日(木)、31日(金) いずれも9時30分~12時
対象 小学4年生~中学生
定員 15人 申し込み順
小・中学生のための楽しい電気電子工作室
電気電子の基礎原理を用いた簡単なおもちゃを作る
とき 7月30日(木) 13時30分



英語教室

身の回りの英単語の習得、会話、外国人と交流をする
とき 7月30日(木) 9時30分~12時、13時30分~16時
定員 40人(午前・午後とも各20人) 申し込み順
料金 千円
申し込み順
申し込み 電話、Eメールで問い合わせの上、受講申込書を手入して6月15日(月)までに
提出。受付期間終了後、受講決定者に対して受講申込案内を郵送しますので、それに従って受講料を納入してください。電話での申し込みは受け付けません
申し込み先 室蘭工業大学
☎chiki@mm.nuroran-it.ac.jp
☎0143(46)5023
☎0143(46)5033
詳細 生涯学習推進課 ☎(32)6753

室蘭工業大学公開講座

自然災害への備え
災害に対してどのように備えるかを学ぶ
とき 6月22日(月)~25日(木) いずれも18時30分~20時
ところ アイビー・プラザ
料金 千円
定員 30人 申し込み順
申し込み 電話、Eメールで問い合わせの上、受講申込書を手入して6月15日(月)までに

アイビー・プラザ前期子供体験教室

詳細 アイビー・プラザ ☎33-8131
http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/bunkakoryu/
携帯電話の方はこちらから▶

教室名	とき	時間	定員	教材費	持ち物
日本のいけ花	7月4日、18日、8月1日、15日、9月5日 計5回 いずれも土曜日	10:00~11:30	20人	1,000円	花ばさみ、手ふき、小さな器、取っ手付き紙袋
やさしい書道	7月4日、18日、8月1日、15日、9月5日 計5回 いずれも土曜日	"	"	500円	書道用具、新聞紙
体験してみよう日本のお茶	7月11日、25日、8月8日、22日、9月12日 計5回 いずれも土曜日	"	"	1,500円	なし
やさしい折り紙	7月11日、25日、8月8日、22日、9月12日 計5回 いずれも土曜日	"	"	500円	なし

健康

暮らし

税金

相談

福祉

催し講座

スポーツ