



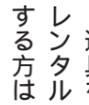
催し・講座

勤労青少年ホーム

やさしい太極拳
基本をマスターしながら、心と体をリフレッシュする
とき 1月28日～3月11日
毎週水曜日
計6回(2月11日休講)



労働青少年ホーム
料金 千20円
定員 15人 申し込み順
持ち物 飲み物、タオル
初級スノボ教室&スキー
ノボツアー
スキー、スノーボードを楽しむ
対象に基本から学ぶ
とき 2月1日(日) ホーム集
合7時45分(ルスツ発16時)
ところ ルスツリゾートスキー場



スポーツ

冬のウォーキング

「ウォーキングと冬の安全な歩き方」の講義と実技
対象者 市内に居住または勤務している35歳以下の方(学生を除く)
申し込み・詳細 1月7日(水)から料金を添えて(土・日曜日、祝日を除く) いずれも9時～20時30分
スノボ教室は1月27日(火)まで 勤労青少年ホーム (33) 4525



軽スポーツ教室
フロアカーリング・ゲリリングを楽しむ
中央西地区
とき 1月21日(水)～23日(金)
計3回 いずれも18時～20時
ところ 北光小学校体育館
対象 啓北・花園・北光・松風・見山・山手町に在住の方
料金 200円 開講日納入
定員 30人 申し込み順
持ち物 上靴
申し込み・詳細 1月16日(金)までに、直接または電話でスポーツ課 (34) 7715
系井地区
とき 2月3日(火)～5日(木)
計3回 いずれも18時30分～20時30分
ところ 系井小学校体育館

対象 有明・有珠の沢・永福・柏木・川沿・小糸井・光洋・桜木・しらかば・豊川・日新・はまなす・日吉・宮の森町、系井に在住の方
料金 200円 開講日納入
定員 30人 申し込み順
持ち物 上靴
申し込み・詳細 1月6日(火)から、直接または電話でスポーツ課 (34) 7715

フィギュアスケート教室
とき 1月22日～2月26日
毎週木曜日(2月19日を除く)
計5回 いずれも16時30分～18時
ところ 白鳥アリーナ
対象 市内在住の5歳から小学6年生まで
料金 2千600円 開講日納入
定員 20人 抽選
持ち物 スケート、手袋・帽子
貸しスケートは申し込み時に申し出が必要(1回300円)



申込用紙配布場所 白鳥アリーナ、沼ノ端スケートセンター、総合・日吉・川沿公園体育館
ホームページ からダウンロード可 http://www.tomakomai-taikyo.or.jp/

リバウンドしないダイエット講習会
栄養学とダイエットトレーニング方法の知識を学ぶ
とき 1月22日(木)、23日(金)、27日(火)、30日(金)、2月2日(月)、5日(木)、9日(日)、12日(水)、16日(日)、18日(火) 計10回
いづれも10時～12時(2月2日、9日、16日は10時～11時)
ところ 白鳥アリーナ
対象 市内在住の女性で、運動制限のない方(ストレッチ・ウォーキング・ウエイトトレーニングが可能)
料金 2千500円 開講日納入
定員 20人 抽選
持ち物 トレーニングシューズ
申込書配布場所 白鳥アリーナ、沼ノ端スケートセンター、総合・日吉・川沿公園体育館
ホームページからダウンロード可 http://www.tomakomai-taikyo.or.jp/

申し込み・詳細 1月6日(火)9時から16日(金)17時まで、電話または申込用紙で直接、郵便(必着)、Eメールで
〒053 0021 若草町2丁目4番1号(白鳥アリーナ内) 体育協会 (37) 7100
info@tomakomai-taikyo.or.jp

ケートセンター、各コミセン申し込み・詳細 1月19日(月)までに申込用紙で、直接または郵便(消印有効)、ファクス、Eメールで
〒053 0011 末広町3丁目2番16号 総合体育館 (34) 7715
city.tomakomai.hokkaido.jp
Eメールは件名を「冬のウォーキング体験講習会2申し込み」とし、必要事項を記入
受講者には修了証書を授与します

声 市民の
あなたの意見聴かせてください
公共施設のバリアフリー化を
市は、福祉のまちづくり推進計画に基づき、実施個所などの優先度を検討しながら進めています。
実施個所など優先度を検討しながら進めています。
社会福祉課
実施個所などの優先度を検討しながら進めています

みんなの伝言板

行事

2009年新春ファミリー書初め大会
北大研究林観察会
北大研究林駐車場
ガンを語る会「イ・ケレ」

北大研究林観察会
北大研究林駐車場
ガンを語る会「イ・ケレ」

「レイ・ナニ」フラダンスサークル
社交ダンスサークル

申し込み・詳細
1月6日(火)から16日(金)までに、電話または申込用紙で直接、郵便(必着)、Eメールで

サークル会員募集や行事のお誘いなどの原稿を直接広報広聴課へお持ちください。ただし、記事の量によってはご希望に添えない場合があります。また、政治・宗教・営業活動に関するものは掲載しません。3月1日号掲載原稿の締め切りは1月23日です

Table with contact information for city offices and branches.

Table with population statistics and traffic accident data.