

福祉

暮らし

催し・講座

スポーツ

相談

募集



## 3月のパソコン講習

番号	講習名	開始日	回数	講習時間帯
3-1	初めてのパソコン (Windows10)	3/10(木)	各4回	9時~12時
3-2	Excel2019で作る集計表 (初級)	3/16(水)		
3-3	Access2019を使って情報管理	3/23(水)		

所 申込各講習の10日前までにスキルアップセンターとまこまい TEL(55)6622

■セミナー  
 日 2月10日(木)、17日(木) いずれも13時30分~15時  
 所とまこまい若者サポートステーション  
 内 ①親子de自己理解 (ジヨハリの窓)  
 ②仕事理解 興味ある仕事ってなんだろう?  
 .....  
 対 15~49歳までの就職を目指している方  
 申 前日までに電話で とまこまい若者サポートステーション TEL(84)8670  
 詳 工業・雇用振興課 TEL(32)6432

## スポーツ



### TOMAKOMAIチャレンジ スポーツクラブ

日 3月16日(水)~26日(土) 全6回予定  
 所 川沿公園体育館、日吉体育館、かもめ公園常設道場、苫小牧中央ボウル  
 対 小学1~4年生  
 内 各種スポーツを体験し、自分に合った、はじめてみたいスポーツを見つける  
 定 3千500円 事前納入  
 持 15人 抽選  
 持 運動しやすい服装、上履き  
 申 2月10日(木)~28日(月)にスポーツ協会HPで スポーツ協会 TEL(37)7100

### 一苫小牧30K春

日 3月27日(日)  
 所 緑ヶ丘公園陸上競技場  
 対 18歳以上  
 内 30km 9時~13時 (開場 7時30分)、10km 10時~13時 (開場 8時30分)  
 定 30km 6千500円、10km 4千円  
 持 千人 申し込み順  
 持 タオル、飲み物  
 申 3月6日(日)までに二次元コードで  
 詳 苫小牧30K事務局 TEL(206)6391  
 所 スポーツ都市推進課 TEL(34)9601



### 障がい者のスポーツレクリエーション教室 フロアカーリング教室

日 2月26日(土) 10時~12時 (受付9時30分)  
 所 福祉ふれあいセンター  
 定 30人 申し込み順  
 持 室内用シューズ、タオル、飲み物  
 申 2月1日(火)~24日(木)に住所、氏名、年齢、電話番号、障がい名を電話またはファクス、Eメールで スポーツ都市推進課 TEL(34)9601 FAX(34)7717  
 所 sports@city.tomakomai.hokkaido.jp



### レッドイーグルス 北海道試合情報

所 スポーツ都市推進課 TEL(34)9601

ジャパンカップ (前期) に続き、後期での優勝に向け、皆さんの応援をよろしくお祈いします

日 2月26日(土) 17時、27日(日) 15時

会 場 白鳥王子アイスアリーナ

対 戦 相手 東北フリーブレイズ

チ ケ ッ ト レッドイーグルス北海道HPで



広告