

所 植苗貝塚、洞爺湖町(入江・高砂貝塚館、虻田郷土資料館)
定 41人 申し込み順 持 昼食、雨具、筆記用具
申 詳 10月7日(月) 9時から電話で 生涯学習課 TEL(32)6753

普通救命講習会

日 ①11月13日(水) ②20日(水) いずれも13時30分～16時30分
所 ①消防防災訓練センター 2階研修室 ②消防署日新出張所 1階研修室
定 各10人 申し込み順
申 詳 10月23日(水)～11月6日(水)の9時から電話で 救急課 TEL(84)5044

市民公開講座「胃・大腸がん検診に行こう! 2024」

日 10月19日(土) 14時～15時50分(開場13時40分)
所 グランドホテルニュー王子 3階グランドホール南
持 特別講演 大腸がん検診の最新情報～早期発見で命を救う～
講 師 東邦大学医療センター大森病院 消化器センター内科 教授/センター長 まつだ たかひさ 松田尚久氏
定 200人 直接会場へ
詳 武田薬品工業(株) TEL080(4324)3611 市健康支援課 TEL(32)6407



総合体育館

①かんたん運動教室

日 10月15日～29日 毎週火曜日 全3回 いずれも13時10分～13時50分
内 ストレッチや筋力トレーニングと簡単な踏み台の昇降運動
②だれでも簡単! いきいき健康体操教室
回 月曜日コース = 10月21日～11月25日 全4回 ※10月28日、11月4日を除く 火曜日コース = 10月22日～11月26日 全5回 ※10月29日を除く 水曜日コース = 10月23日～11月27日 全6回 木曜日コース = 10月31日～11月28日 全5回 金曜日コース = 11月1日～11月22日 全4

回 いずれも10時～10時45分、13時～13時45分
内 10種類のマシンとステップ運動、全身を使った運動
対 18歳以上(高校生不可)
料 各回500円 当日納入
定 ①15人 ②各時間帯20人 いずれも申し込み順
持 運動しやすい服・靴、タオル、飲み物
所 申 詳 ①10月2日(水)～13日(日)に ②10月1日(火)から 総合体育館 TEL(34)7715



第76回苫小牧市民文化祭

詳 生涯学習課 TEL(32)6752

| 行事名 | | 実施日 | 時間 | 会場 |
|-----------|---|-----------|---|----------|
| 文芸部会 | 市民俳句大会 | 10月6日(日) | 13時から | アイビー・プラザ |
| | 市民短歌大会 | 10月13日(日) | | 文化会館 |
| | 市民川柳大会 | 10月20日(日) | 12時から | アイビー・プラザ |
| | 苫小牧市民文芸66号発売 | 10月26日(土) | 9時30分～16時30分 | 総合体育館 |
| | 苫小牧市民文芸トークサロン | 10月27日(日) | 9時30分～16時 | |
| ステージ部会 | 苫小牧市民合唱祭(市民文化祭開会式) | 11月17日(日) | 13時30分～15時 | 文化会館 |
| | 苫小牧はすかっぴ演劇祭 | 10月5日(土) | 13時30分から(開会式=13時20分) | 市民会館大ホール |
| | 第74回音楽発表会 | 10月20日(日) | 13時から | 文化会館 |
| | 市民吹奏楽祭 | 10月27日(日) | 14時から | 文化会館 |
| | Culture & Music Festival～LIVE LIVE LIVE 2024～ | 11月3日(日) | 10時から | 市民会館 |
| | 市民参加演劇祭 | 11月9日(土) | 13時から | 文化会館 |
| | 舞 Ballet & Dance 2024(洋のステージ) | 11月10日(日) | 18時から14時から | |
| 部 文 門 化 | 舞 Ballet & Dance 2024(洋のステージ) | 11月17日(日) | 13時30分から | 市民会館大ホール |
| | 市民交流将棋大会 | 10月26日(土) | 12時45分から | 文化会館 |
| 展 示 部 会 | 市民交流囲碁大会 | 11月10日(日) | | |
| | 総合展示発表 | 10月26日(土) | 9時30分～16時30分 | 総合体育館 |
| 地 域 文 化 祭 | 茶会 | 10月27日(日) | 9時30分～16時 10時～15時(表千家) 10時～15時(裏千家) | |
| | 勇払地区文化祭 | 10月26日(土) | 9時～15時 | 勇払公民館 |
| | 樽前地区文化祭 | 10月19日(土) | 13時～16時 | 樽前小学校 |
| | | 10月20日(日) | 9時～12時 | |
| | 沼ノ端地区文化祭 | 10月26日(土) | 9時～21時 9時～17時 | 沼ノ端コミセン |
| | 植苗地区文化祭 | 10月27日(日) | 14時～20時 9時～15時 | 植苗ファミセン |

広告