

📖 催し・講座

男女平等参画推進センター

①女性のための起業相談

📅11月12日(火) (1人50分程度)

👤起業に関心のある女性の方

👥5人 申し込み順

②コワーキングDay!

📅11月25日(月) 9時30分～20時30分
(コンシェルジュ対応=10時～15時45分、無料託児(1歳以上)=10時～12時)

③聞いてみよう! 起業に関するお金やプライベートの悩み! 女性のための創業セミナー&相談会

📅11月29日(金) セミナー=10時～

12時、相談会=13時～16時(1人30分程度)

👤起業に関心がある方、起業して間もない方

👥セミナー=20人、相談会=12人
※事前申し込み必須(申し込み順)

📍**所申詳**①無料託児(1歳以上)希望の方は実施日の10日前まで ②直接会場へ ③直接または電話、HP、Eメールで 無料託児(1歳以上)定員5人=10日前まで 男女平等参画推進センター
☎(32)3544 ✉danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp



👟 スポーツ

ユニバーサルヨガアース

📅11月27日～12月25日 毎週水曜日 全5回 いずれも10時～10時40分

👤18歳以上(高校生不可)

💰各回500円 開講日納入

👥16人 申し込み順

👉運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、着替え ※ヨガマットをお持ちの方は持参

📍**所申詳**11月2日(土)から 川沿公園体育館 ☎(74)3300

パラスポーツ・レクリエーション「車いすバスケットボール教室」

📅11月30日(土) 10時～12時(受付9時30分)

📍福祉ふれあいセンター 体育館



スポーツライフとまこまい第2期参加者募集

運動が苦手な方も大歓迎! レッドイーグルス北海道の選手と一緒に体を動かしませんか?

📅11月20日(水)～令和7年2月4日(火)

👤市内在住または市内に通勤・通学の20～69歳で運動習慣のない方

👤第1・3・5回 アイスホッケー体験(nepiaアイスアリーナ)、第2・4・6回 コーディネーショントレーニング(若草小学校) ※第1・6回で運動機能の測定(ハスカッププラザ)を行います

💰600円(全6回分) 開講日納入

👥30人 抽選

👉動きやすい服装・靴、飲み物、タオル、手袋(アイスホッケー体験時)

📍**申詳**11月6日(水)までに二次元コードで スポーツ習慣化促進事業受託コンソーシアム ☎011(231)3053

✉sports@htri.co.jp



Come! Come! スポーツキッズ公開中!

第12回は、拓凌MBC(ミニバスケットボールクラブ)です。攻守の切り替えが早く、ダイナミックなプレーがあり、一瞬たりとも目が離せません! これまでの動画とあわせてぜひご覧ください

📍スポーツ都市推進課 ☎(34)9601



広告