

スポーツ

フィットネス体験

回 12月15日(日)、22日(日) ①10時45分～11時30分 ②11時45分～12時30分
所 総合体育館
対 18歳以上
内 ①ヨガ、ピラティス、太極拳、ストレッチの動きをもとに姿勢改善やバランス能力を高める ②バーベルやプレートを使用し、音楽に合わせてながら筋力アップを目指す
料 各回500円 当日納入(保険料込み)
※2講座参加の方は割引あり
定 各15人 申し込み順
持 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
申 詳 12月2日(月)～14日(土)に 総合体育館 TEL(34)7715



Come! Come!
スポーツキッズ
公開中!

第13回は、アブロス日新スイミングクラブです。スタート台からの飛び込みや迫力のある泳ぎなど、水泳の魅力をたっぷりお届けします!これまでの動画とあわせてぜひご覧ください
詳 スポーツ都市推進課
TEL(34)9601



川沿公園体育館

①小学生スポーツ教室
回 令和7年1月4日(土)、6日(月)、8日(水)、10日(金) 全4回 いずれも10時～11時
対 小学1～3年生
料 ¥1,200円 当日納入
②小学生バドミントン教室
回 令和7年1月6日(月)、8日(水)、9日(木) いずれも15時30分～16時30分
対 小学4～6年生
料 ¥1,500円 開講日納入
③小学生卓球教室
回 令和7年1月7日(火)～30日(木) 毎週火・木曜日 全8回 いずれも17時～18時
対 小学生
料 ¥2,000円 当日納入
④フロアーカーリング
回 令和7年1月18日(土) 10時～11時30分
料 ¥500円
.....
定 ①④10人 ②16人 ③15人 申し込み順
持 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物、着替え、②ラケット(貸出可)
所 申 詳 12月7日(土)から 川沿公園体育館
TEL(74)3300

小学生スポーツ教室

回 令和7年1月16日～2月13日 毎週木曜日 全5回 いずれも16時～17時
所 日吉体育館 対 小学1～3年生
料 ¥1,500円 当日納入
定 10人 申し込み順
持 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
申 詳 12月7日(土) 9時から 日吉体育館
TEL(73)6010

募集

令和7年度苫小牧市認定特産品の募集

本市の特産品として認められる商品を選定特産品として募集します。認定された特産品は1年間「市の認定特産品」として、市の特産品パンフレットに掲載するなど、全国に広くPRします
対 本市にゆかりがあり一定の販売実績がある商品(1社3品まで)
申 12月2日(月)～16日(月)に観光振興課(HPでダウンロード可)で配布の申込用紙を直接または郵送(必着)、ファックス、Eメールで 〒053-0022 表町5-11-5 ふれんどビル3階 観光振興課 TEL(32)6448 FAX(32)4200 ✉kanko@city.tomakomai.hokkaido.jp



学校給食配膳員の募集

募集人員 10人程度
任用期間 令和7年4月1日(火)から1年間 ※更新の場合あり
申 詳 12月2日(月)～9日(月)に第1・第2学校給食共同調理場(HPダウンロード可)で配布の申込用紙などを直接または郵送(消印有効)で 第2学校給食共同調理場 TEL(67)1815

広告